CUM SĂ FII FERICIT TOT TIMPUL
PARAMHANSA YOGANANDA

Traducere din limba engleză Florentina Bratfanof

Titlul original: ***How to be happy all the time***

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României YOGANANDA, PARAMHANSA
Cum să Iii fericit tot timpul / Paramhansa Yogananda; trad. Florentina Bratfanof. - Bucureşti: Pro Editură şi Tipografie, 2008
ISBN 978-973-145-120-6
I. Bratfanof, Florentina (trad.)
294.527
Redactor: Simona Pelin
Comenzile se primesc la:
Pro Editură şi Tipografie S.R.L.
Tel./fax: 021-490.62.35; Tel.: 021-490.62.36 E-mail:
proeditura@proeditura.ro O.P. 26, C.P. 13;
Str. Băiculeşti nr. 1, sector 1, Bucureşti

Cuprins

Prefață

Dharma şi Karma, fiorul vieţii şi inerenta moarte, principiile reîncarnării, fie că vorbim despre Metempsihoză sau Methasomatoză - toate sunt teme fascinante pentru mulţi dintre noi. Cu cât ne străduim să le înţelegem mai mult, păşind mai adânc pe Cale, cu atât viaţa noastră devine mai bogată şi mai plină de sens.

în timp ce vei explora noţiunile de Karmă, moarte şi reîncarnare, ce le vei regăsi în paginile acestei lucrări, vei descoperi că fiecare dintre ele are multe să te înveţe, cum să faci faţă în fiecare zi provocărilor ce apar în viaţa ta. în plus de aceasta, pe măsură ce te vei afunda în această lucrare, îţi vei recunoaşte Calea, din ce în ce mai clar şi vei simţi o bucurie interioară care îţi va îmbogăţi viaţa.

Maestrul Paramhansa Yogananda (1893 - 1952) este poate unul dintre cei mai cunoscuţi şi adoraţi Maeştrii de Yoga ai secolului XX, fiind unul dintre primii învăţători care au adus Yoga în Occident. Yogananda ne vorbeşte despre o experienţă interioară directă cu Divinitatea, denumită de el „Realizarea sinelui". Yogananda a dăruit învăţături care îţi pot îmbogăţi viaţa cu inspiraţie Divină şi care îţi pot călăuzi paşii pe Calea evoluţiei spirituale. învăţăturile sale sunt universale şi oferă o metodă practică de trezire interioară.

Yoga poate fi privită, atât ca o artă, cât şi ca o ştiinţă milenară, care ne învaţă cum să recanalizăm energiile benefice spre interior, pentru a putea reuşi producerea „trezirii spirituale". înafara faptului că acest maestru a adus lumii occidentale cele mai practice şi mai eficiente tehnici de meditaţie şi evoluţie spirituală, Yogananda a arătat cum putem aplica aceste principii în toate domeniile vieţii de zi cu zi. Putem spune despre el, atât că a fost un scriitor prolific, un compozitor, cât şi un mare învăţător recunoscut de întreaga lume occidentală.

Articolele ce au fost incluse în această lucrare reprezintă un cumul de texte pline de învăţăminte, preluate din mai multe surse, printre care se numără lecţiile scrise de el între anii 1920 şi 1930; articolele sale apărute în revistele „East-West" şi „Inner Culture", publicate înainte de anul 1943; ediţia din 1946 a lucrării „Autobiografia unui Yoghin"; interpretarea originală a lui Yogananda a Rubaiyatelor a lui Omar Khayyam, editată de Swami Kriyananda; notele luate de Swami Kriyananda în timpul anilor petrecuţi alături de Yogananda, când i-a fost discipol.

Toate orientările spirituale autentice ne învaţă tot ceea ce este bun, oamenii trebuie doar să le înţeleagă corect şi să-şi armonizeze apoi viaţa conform învăţăturilor lor. Ne lăsăm duşi de valurile vieţii, împlinindu-ne astfel destinul. Cu toate acestea este posibil însă, să realizăm schimbări în viaţa noastră mult mai frecvent, folosind dorinţa şi intenţia.

Poate că acum şi aici, în această perioadă cu atât de multe încercări pentru omenire, este necesar, mai mult ca oricând, ca fiecare dintre noi să înţeleagă şi să păşească pe o Cale spirituală autentică, să evolueze spiritual pentru a fi cu adevărat fericit.

Ne stă în putere să începem să facem mici schimbări în viaţa noastră, schimbări ce pot determina, în viitor, adevărate minuni, în modul de a percepe şi de a ne trăi viaţa, ajutându-ne să construim tot ceea ce ne dorim cu adevărat în această viaţă.

Teodor Vasîle, D. Sc„ Ph.D., Psy. D.

Capitolul 1
Cauţi fericirea în locul greşit

A căuta fericirea în afara ta este ca şi cum ai încerca să prinzi cu lasoul un nor. Fericirea nu este un lucru: *este o stare a minţii*. Trebuie să fie trăită. Nici puterile omeneşti şi nici banii nu pot prinde fericirea. Neliniştea mentală rezultă dintr-o concentrare exterioară a conştiinţei, însăşi neliniştea îţi garantează că fericirea rămâne ceva care-ţi scapă. Puterea temporară şi banii nu sunt stări ale minţii. Odată ce sunt obţinute, ele numai vor dilua fericirea unei persoane.

Cu cât ne risipim mai mult energiile, cu atât mai puţină energie ne-a mai rămas pentru a o direcţiona spre altă acţiune specifică. Obiceiurile de a ne îngrijora şi nervozitatea se ridică ca o caracatiţă din adâncurile oceanului subconştientului, cu tentaculele care zboară deasupra minţii noastre, izbind mortal tot ce am ştiut vreodată despre pacea interioară.

Adevărata fericire nu va fi găsită niciodată în exteriorul Sinelui. Cei care o caută acolo vânează curcubeul dintre nori!

Ca şi trandafirii cu viaţă scurtă, numeroşi oameni apar zilnic în grădina pământului. În tinereţea lor, îşi deschid boboci proaspeţi, plini de speranţe, primind promisiunile vieţii şi aşteptând nerăbdători fiecare briză de bucurie a simţurilor. Apoi - petalele încep să se ofilească; aşteptarea se transformă în dezamăgire. în amurgul bătrâneţii se ofilesc de tot, cenuşii în deziluzia lor.

Reţine exemplul trandafirului: astfel este şi destinul fiinţelor umane care trăiesc centrate în simţurile lor.

Analizează, cu înţelegerea născută din introspecţie, adevărata natură a plăcerilor simţurilor. Chiar dacă îţi produc plăcere, nu simţi în inimă o răcoare friguroasă de îndoială şi nesiguranţă? Te agăţi de ele, dar în inimă ştii că într-o zi ele te vor trăda.

Cercetarea atentă dezvăluie că acea indulgenţă faţă de simţuri îşi bate joc, de fapt, de susţinătorii săi. Ceea ce le oferă nu este libertate, ci limitare a sufletului. Calea de a scăpa nu este, aşa cum îşi imaginează majoritatea oamenilor, culoarul şi mai maleabil al toleranţei continue, ci căile dificile, stâncoase, ale controlării sinelui.

Oamenii uită că preţul luxului este o cheltuială mereu mai mare de nervi şi energie, împreună cu scurtarea constantă a duratei vieţii.

Materialiştii devin atât de captivaţi de datoria de a face bani, încât nu se pot relaxa îndeajuns pentru a se bucura de confort, chiar şi după ce îl deţin.

Cât de nesatisfăcătoare este viaţa modernă! Uită-te numai la oamenii din jurul tău. întreabă-te: sunt fericiţi? Observă expresia tristă de pe feţele lor. Observă golul din ochii lor.

Viaţa materialistă tentează omenirea cu zâmbete şi asigurări, dar este consecventă numai în acest fapt: reuşeşte mereu să îşi încalce toate promisiunile!

Dacă omul îşi îngăduie să depindă din ce în ce mai mult de circumstanţele din exteriorul lui pentru hrana fizică, mentală şi spirituală, necăutând niciodată în sursa proprie, el îşi epuizează treptat rezervele de energie.

Posesiunea bogăţiilor materiale, fără pace interioară, este ca şi cum ai muri de sete în timp ce faci baie într-un lac. Dacă sărăcia materială trebuie evitată, cea spirituală trebuie urâtă! Pentru că tocmai această sărăcie spirituală, nu lipsurile materiale, stă în centrul tuturor suferinţelor umane.

Omul de ştiinţă materialist foloseşte forţele naturii pentru a face mediul omului mai bun şi mai confortabil. Omul de ştiinţă spiritual foloseşte puterea minţii pentru a lumina sufletul.

Puterea minţii îi arată omului calea către fericirea interioară, cea care îi dă acestuia imunitate faţă de toate neplăcerile exterioare.

Din cele două tipuri de oameni de ştiinţă, despre care ai spune că oferă un mai mare serviciu? Bineînţeles, omul de ştiinţă spiritual.

Dragostea pură, bucuria sacră, imaginaţia poetică, bunătatea, înţelepciunea, pacea şi fericirea sunt simţite în interior mai întâi în minte sau inimă, apoi sunt transmise prin sistemul nervos corpului fizic. Înţelege şi simte bucuriile superioare ale vieţii interioare, şi atunci îţi vor plăcea mai mult decât distracţiile trecătoare ale lumii exterioare.

Toate plăcerile fizice apar la suprafaţa corpului şi sunt experimentate de minte prin sistemul nervos. Iubeşti plăcerile exterioare ale simţurilor pentru că s-a întâmplat să fii prins de ele de prima dată, şi de atunci ai rămas prizonierul lor. Aşa cum unii oameni se obişnuiesc cu închisoarea, aşa şi muritorilor le plac plăcerile exterioare, cele care opresc bucuriile din interior.

În majoritatea cazurilor, simţurile ne promit o mică fericire temporară, dar ne dau la sfârşit tristeţe. Virtutea şi fericirea interioară nu promit mare lucru, dar sfârşesc prin a-ţi da fericire veşnică. De aceea, eu denumesc fericirea care durează, cea interioară, a sufletului, „Joy" (Bucurie), iar distracţiile nepermanente ale simţurilor „Pleasure" (Plăcere).

Mediul în care trăieşti şi anturajul sunt foarte importante. Mediul exterior specific al primei perioade a vieţii este în mod special important în stimularea sau înăbuşirea mediului instinctiv interior al unui copil. Un copil este de obicei născut cu un mediu mental prenatal. Acesta este stimulat dacă mediul exterior este ca şi cel interior, dar, dacă cel exterior este diferit, mediul interior va fi cel mai probabil reprimat. Un copil cu instinct rău poate fi reprimat şi poate fi făcut bun într-un anturaj bun, şi viceversa, iar unui copil cu instinct bun, pus într-un anturaj bun, fără îndoială că îi va creşte bunătatea.

Te-ai gândit vreodată serios de ce îţi plac plăcerile trecătoare, care te dezamăgesc, în pofida păcii nemuritoare şi a fericirii Sufletului - găsite atât de limpede şi mereu tot mai mult în meditaţie? Este pentru că la început s-a întâmplat să cultivi obiceiul de a intra în plăcerile simţurilor şi nu ai cultivat bucuria superioară a vieţii interioare ce o poţi găsi în meditaţie. Înţelege şi simte bucuriile superioare ale vieţii interioare, şi atunci îţi vor plăcea mai mult decât distracţiile trecătoare ale lumii exterioare.

Un om care trăia în regiunile reci din Alaska a gustat din strugurii suculenţi trimişi de un prieten care locuia în Fresno, California. Cel din Alaska a fost atât de încântat de acei struguri încât şi-a asigurat un serviciu în Fresno, unde cresc din abundenţă toate felurile de struguri, şi a părăsit Alaska pentru totdeauna.

Omul din Alaska, la venirea în Fresno, a fost invitat în casa unui prieten, iar o tânără i-a adus câţiva struguri care i-au plăcut foarte tare. Era aproape să leşine când mesteca rapid şi înghiţea strugurii, apoi a bolborosit: „Ah, mulţumesc din toată inima, mulţumesc. Am părăsit Alaska pentru aceşti struguri suculenţi."

„Ei bine, domnule, veţi avea toţi strugurii pe care îi doriţi. Sunt proprietara unei podgorii şi vă voi aduce zilnic foarte mulţi struguri", a spus femeia.

A doua zi, foarte devreme, femeia a venit la casa omului din Alaska pofticios şi i-a adus o mare cantitate de struguri. Omul din Alaska, care nu digerase încă strugurii pe care îi mâncase cu o noapte înainte, a ieşit din casă căscând. A sărit în sus de bucurie la ideea de a mânca marea cantitate de struguri pe care femeia îi adusese.

„Vai, ce minunat este să ai atâţia struguri! Sunt foarte norocos. Mulţumesc, mulţumesc", a strigat omul din Alaska. A gustat câţiva struguri în prezenţa femeii, vrând să fie politicos, deşi mai putea simţi gustul strugurilor nedigeraţi din noaptea precedentă. Când femeia a plecat, el mânca din ochi strugurii cu lăcomie. Numai o oră a trecut, iar el a început să mănânce din nou struguri. Toată ziua a înghiţit numai struguri, struguri şi iar struguri.

În dimineaţa următoare, când se crăpa de ziuă, tânăra femeie a venit cu o cantitate şi mai mare din cei mai buni struguri din vie şi a strigat către omul din Alaska. Pe jumătate adormit, cu un entuziasm uşor ofilit şi puţin ofensat pentru că a fost sculat dintr-un somn profund, dar cu un zâmbet politicos pe faţă, omul din Alaska a întâmpinat strugurii şi pe femeie: „Bună dimineaţa, amabilă doamnă, mulţumesc pentru strugurii frumoşi."

În cea de-a treia zi, ca de obicei, femeia a adus o mare cantitate de struguri. Omul din Alaska, pe jumătate adormit şi zâmbind pe jumătate, i-a dat bineţe femeii şi i-a spus: „Dragă doamnă, este foarte frumos din partea ta că vrei să îmi dai aceşti struguri, dar mi-au mai rămas de ieri."

În cea de-a patra zi, femeia l-a strigat din nou pe omul din Alaska, aducându-i o mare cantitate de struguri. El s-a trezit cu greu din somn şi, fără niciun zâmbet pe faţă, i-a dat bineţe femeii şi i-a spus: „Oh, din nou struguri! Este foarte frumos din partea ta că mi-i aduci, dar am îndeajuns."

Însă femeia, fără a crede povestea omului din Alaska şi gândindu-se că acestuia îi era doar teamă să nu profite de generozitatea ei, a adus cea mai mare cantitate de struguri şi a bătut la uşa reşedinţei omului din Alaska. El a sărit din pat ca şi cum ar fi văzut o stafie şi i-a strigat femeii: „Doamne Dumnezeule, femeie, struguri, struguri şi iarăşi struguri! Pentru numele lui Dumnezeu, din nou struguri!" Femeia a zâmbit şi a spus: „Îmi pare bine să ştiu că urăşti strugurii. Sper să nu mă mai lipseşti de strugurii pe care îi pot vinde."

Povestea de mai sus arată că prea mult din orice lucru face rău. Oricât de plăcut este acel lucru, dacă te răsfeţi prea mult cu el, acesta încetează să-ţi ofere plăcere, îţi va da în schimb durere.

Deci, adu-ţi aminte, nu te răsfăţa în ceea ce priveşte mâncarea, somnul, lucrul, activitatea socială sau orice tip de activitate, nu contează cât de plăcută ar fi, pentru că răsfăţul va duce la nefericire.

Este important să faci diferenţa între nevoile şi dorinţele tale. Nevoile sunt puţine, în timp ce dorinţele pot fi nelimitate. Pentru a găsi libertatea şi fericirea, îngrijeşte-te numai de nevoile tale. Încetează să creezi dorinţe nelimitate şi să urmezi calea fericirii false. Cu cât depinzi mai mult de cauze din afara ta pentru fericire, cu atât mai puţin vei experimenta fericirea.

Cultivarea dorinţei pentru lux este cea mai sigură cale de a creşte suferinţa. Nu fi sclavul lucrurilor pe care le deţii. Limitează-ţi chiar şi nevoile. Petrece-ţi timpul în căutarea fericirii durabile sau a bucuriei. Sufletul nemuritor, care nu se schimbă, este ascuns în spatele ecranului conştiinţei tale, pe care sunt pictate imagini întunecate ale bolii, eşecului, morţii şi aşa mai departe. Ridică vălul schimbării iluzorii şi stabileşte-te în natura ta nemuritoare. Întronează conştiinţa schimbătoare pe ceea ce nu se schimbă şi pe calmul fiinţei tale, stări care sunt tronul lui Dumnezeu. Permite-i sufletului tău să experimenteze bucuria zi şi noapte.

Fericirea poate fi asigurată prin exerciţiul de autocontrol, cultivând obiceiurile de a trăi simplu, dar de a gândi profund, cheltuind mai puţini bani, chiar dacă câştigi mai mult. Trebuie să faci efortul de a câştiga mai mult ca să îi poţi ajuta pe alţii să se ajute singuri. Una dintre legile nescrise ale Vieţii este aceea că cel care îi ajută pe alţii să aibă abundenţă şi fericire va fi mereu ajutat înapoi, şi va deveni din ce în ce mai înfloritor şi fericit. Aceasta este o lege a fericirii care nu poate fi încălcată. Nu este mai bine să trăieşti simplu şi cumpătat şi să devii mai bogat în realitate?

Sufletul nu îşi poate găsi fericirea pierdută în lucrurile materiale pentru simplul motiv că acel confort oferit este contrafăcut. Pierzând contactul cu fericirea divină din interior, omul speră să-şi satisfacă nevoia pentru ea în pseudoplăcerile simţurilor. Dar, la nivelurile mai profunde ale fiinţei sale, el rămâne conştient de starea sa trecută, divină, întru Dumnezeu. Satisfacţia adevărată îl fereşte de ceea ce caută, pentru că, în timp ce se grăbeşte neliniştit de la o plăcere la alta, el a pierdut de fapt fericirea întru Dumnezeu.

Of, orbirea! Cât trebuie să continui să suferi de îndestulare, plictiseală şi dezgust, până să cauţi fericirea din interiorul tău, singurul loc unde poate fi găsită?

Gândeşte-te pentru o clipă la ce a vrut să spună Iisus când a zis: „Lasă morţii să-şi îngroape morţii" (Matei 8:22). Asta înseamnă că majoritatea oamenilor sunt morţi, dar ei nu ştiu asta! Nu au nicio ambiţie, nicio iniţiativă, niciun entuziasm spiritual, nicio bucurie în viaţă.

La ce e de folos să trăieşti aşa? Viaţa ar trebui să fie o inspiraţie constantă. A trăi mecanic înseamnă să fii mort în interior, deşi corpul tău continuă să respire!

Motivul pentru care vieţile oamenilor sunt atât de plicticoase şi neinteresante este că ei depind de canalele superficiale pentru fericirea lor, în loc de a se duce la sursa nelimitată a întregii bucurii din interiorul lor.

La ce folos să petreci atât de mult timp cu lucruri care nu rămân? Drama vieţii este faptul că ea este numai aceasta: o dramă, o iluzie.

Proştii, imaginându-şi că piesa este reală şi că va dura, plâng la părţile triste, sunt mâhniţi că părţile vesele nu pot dura şi suferă că piesa trebuie să ajungă la final. Suferinţa este pedeapsa pentru orbirea lor spirituală.

Dar înţeleptul, văzând drama iluziei exterioare, caută fericirea eternă în Şinele său.

Capitolul 2
Fericirea este o alegere

Dacă vrei să fii trist, nimeni din lume nu te poate face fericit. Dar, dacă alegi să fii fericit, nimeni şi nimic de pe pământ nu îţi poate lua acea fericire.

Dacă nu mai speri că vei putea vreodată să fii fericit, încurajează-te. Nu trebuie niciodată să îţi pierzi speranţa. Sufletul tău, fiind o reflecţie a Spiritului mereu vesel, este fericirea însăşi. Dacă ţii închişi ochii concentrării, nu poţi vedea soarele fericirii arzând la sânul tău. Dar, oricât de bine închişi sunt ochii atenţiei tale, razele fericirii încearcă încontinuu să străpungă uşile închise ale minţii tale. Deschide porţile răbdării şi vei găsi soarele arzător al bucuriei chiar în tine.

Razele vesele ale sufletului pot fi percepute dacă interiorizezi atentia. Nu căuta fericirea numai în hainele frumoase, în cinele delicioase sau în alte lucruri care produc confort. Acestea îţi vor închide fericirea în temniţa exteriorului.

Dacă te-ai hotărât să găseşti fericirea în interiorul tău, mai devreme sau mai târziu o vei găsi. Caut-o zilnic, printr-o meditaţie mai profundă şi continuă spre interior, şi vei găsi cu siguranţă fericirea nemuritoare. Fă un efort constant de a te duce în interior, şi vei găsi acolo cea mai mare fericire.

Fericirea vine nu numai dorind-o cu ardoare, ci şi prin vis, gând şi prin trăirea ei în orice circumstanţă. Orice ai face, păstrează curentul fericirii, râul secret al bucuriei curgând sub nisipurile gândurilor tale şi sub regiunea stâncoasă a încercărilor grele.

Unii oameni zâmbesc în majoritatea timpului în care ascund o inimă roasă de suferinţă. Asemenea oameni se ofilesc încet în spatele umbrelor unor zâmbete fără noimă. Alţii zâmbesc uneori, în timp ce au în spatele acestei suprafeţe un milion de fântâni de calm şi râsete.

Învaţă cum să fii fericit în interior, în inima ta, în pofida tuturor circumstanţelor, şi spune-ţi ţie însuţi: „*Fericirea este dreptul din naştere cel mai divin şi cel mai mare - comoara îngropată a sufletului meu. Am descoperit că sunt mult mai bogat, deasupra visului regilor.*"

Persoanele cu un caracter puternic sunt de obicei cele mai bucuroase. Nu dau vina pe alţii pentru problemele care pot fi regăsite în acţiunile proprii şi în lipsa lor de înţelegere. Ei ştiu că nimeni nu are puterea să adauge ceva la fericirea lor sau să o diminueze, dacă ei nu vor permite gândurilor potrivnice sau acţiunilor răutăcioase ale altora să îi afecteze.

O hotărâre puternică de a fi fericit te va ajuta. Nu aştepta să ţi se schimbe situaţia, gândindu-te că acolo se află problema. Încearcă să fii fericit în toate circumstanţele. Dacă fericirea ta pare să depindă de anumite condiţii, atunci schimbă acele circumstanţe pentru a putea fi tot timpul fericit.

Nu fi limitat de reguli stabilite, pentru că există excepţii pentru orice regulă. Poate vei spune: „Dacă asta sau asta se va întâmpla, voi fi foarte mulţumit." Nu aştepta. Prinde premiul cel mai mare al fericirii care îţi e la îndemână acum, pentru că, dacă doar speri la fericire, amânând-o în acest mod, te va duce numai la stări de dezamăgire.

Fericirea creşte cu ceea ce este hrănită. Învaţă să fii fericit fiind mereu fericit. John a spus: „Dacă voi avea bani, voi fi fericit." După ce a devenit bogat, a spus: „Voi fi fericit dacă voi scăpa de indigestia cronică." Indigestia a fost vindecată, dar el s-a gândit: „Dacă voi avea o soţie, voi fi fericit." Căsătoria i-a adus numai nefericire. Cea de-a doua căsătorie a fost şi mai rea decât prima. El a crezut că va fi mai fericit dacă va divorţa de cea de-a doua soţie, şi a făcut-o. Acum, la vârsta de şaptezeci de ani, el a crezut: „Nu voi fi niciodată fericit dacă nu voi fi tânăr din nou." Oamenii încearcă în acest fel, dar nu ajung niciodată să îşi atingă ţelul fericirii.

Hotărăşte-te că vei fi fericit chiar dacă vei fi bogat sau sărac, sănătos sau bolnav, fericit sau nefericit în căsătorie, tânăr sau bătrân, chiar dacă vei zâmbi sau vei plânge. Nu aştepta ca tu, familia ta sau ceea ce te înconjoară să se schimbe înainte ca tu să poţi fi fericit în interiorul tău. Hotărăşte-te să fii fericit în tine însuţi, chiar acum, oricum ai fi sau oriunde ai fi.

Omul modern este mândru de perspectiva sa ştiinţifică de a vedea realitatea. Permite-mi atunci să propun ceva: faptul de a analiza viaţa în sine - într-un laborator, aşa cum a şi fost. Americanii adoră să experimenteze, atunci de ce să nu experimenteze chiar pe ei: pe atitudinile lor despre viaţă, asupra gândurilor şi comportamentului?

Descoperă ce este viaţa şi cum viaţa oamenilor ar putea fi îmbunătăţită. Descoperă ce vor oamenii cel mai mult de la viaţă şi care este cea mai bună cale pentru ei de a realiza dorinţa inimii lor. Află ce vor să evite cel mai mult şi felul cum pot evita, în viitor, acest musafir „nedorit".

În fizică şi chimie, dacă o persoană vrea răspunsurile corecte, trebuie să pună corect întrebările. Acelaşi lucru este adevărat şi în viaţă. Încearcă să afli de ce atât de mulţi oameni sunt nefericiţi. Apoi, înţelegând asta, caută cea mai bună cale de a atinge fericirea care durează.

Poţi face ca un tufiş de trandafiri al vieţii, pe jumătate mort, să înflorească din nou?

Noi ne naştem de obicei cu zâmbete, tinereţe, putere, frumuseţe, sănătate, aspiraţii mistice şi speranţe proeminente. Pe măsură ce trăim şi creştem, începem să pierdem aceste bogăţii, iar trandafirii din noi încep să se veştejească. De ce? Trandafirul înfloreşte numai pentru a muri. Fericirea noastră vine oare numai pentru a se pierde?

Vrem să înflorim prin acţiuni bune, să mirosim frumos prin fericire şi să rămânem mereu în amintirile celor care ne preţuiesc. Nu trebuie să murim devoraţi de sărăcie, boală sau suferinţă.

Pentru a ne păstra tufişul de trandafiri, trebuie să îl îngrijim cum trebuie cu apă, cu substanţe nutritive, ferindu-l de boli şi de răcoare. Trandafirul fericirii noastre poate creşte numai în solul fertil al păcii noastre interioare. Nu poate creşte niciodată pe pământul tare, crud al mentalităţii umane. Trebuie să săpăm constant spre acea pace cu spada acţiunilor noastre bune. Trebuie să ne păstrăm planta fericirii bine hidratată prin spiritul nostru de dragoste şi sprijin. Putem fi fericiţi numai făcându-i pe ceilalţi fericiţi.

Hrana adevărată pentru copacul fericirii poate fi adusă numai prin meditaţie şi contactul real cu Dumnezeu în viaţa de zi cu zi. Fără contactul

cu sursa Infinită, din care se ivesc toate înzestrările şi inspiraţiile, nu vom putea niciodată să creştem perfect şi complet.

Cele mai rele boli care atacă planta fericirii noastre sunt lipsa dorinţei de a evolua, autosatisfacţia şi scepticismul. Răceala inerţiei, sau lipsa unui efort clar şi constant de a afla Adevărul, este cea mai mare boală din cauza căreia planta fericirii noastre suferă.

Fii fericit, acum! Dacă reuşeşti să găseşti fericire în sufletul tău, atunci chiar dacă vei muri mâine şi te vei alătura lungii procesiuni de suflete plecate care se mişcă încet pe coridoarele cu piloni ale secolelor, vei purta mereu cu tine această comoară inestimabilă. Odată ce fericirea sufletului îţi va aparţine, nimeni nu va fi capabil să ţi-o ia, oricât de lungă ar fi călătoria ta spre atemporalitate şi eternitate.

Majoritatea oamenilor trăiesc o viaţă construită pe tristeţe şi părere de rău. Ei nu evită acţiunile care conduc spre suferinţă şi nu urmează căile care duc spre fericire. Unii oameni sunt prea sensibili la regret şi copleşiţi de bucurie, pierzându-şi astfel echilibrul mental. Sunt foarte puţini cei care, după ce şi-au ars degetele în focul ignoranţei, învaţă să evite acţiunile care duc spre suferinţă.

Mulţi oameni vor să fie fericiţi, dar niciodată nu fac efortul de a adopta cursul acţiunii care îi duce la fericire. Majoritatea oamenilor continuă să coboare pe dealul vieţii, numai la nivel mental dorind să urce pe vârful fericirii. Multor oameni le lipseşte imaginaţia şi niciodată nu se trezesc până când nu se întâmplă ceva groaznic care să îi scoale din acest coşmar prostesc.

Oamenii care caută fericirea trebuie să evite influenta obiceiurilor proaste ce duc la acţiuni rele. Aceste acţiuni produc la un moment dat suferinţa care erodează corpul, mintea şi sufletul ca un acid ce arde încet. Suferinţa nu poate fi îndelung îndurată şi trebuie să fie abil evitată.

Vindecă-te de obiceiurile proaste cauterizându-le cu cele bune, pozitive. Dacă ai un obicei prost de a spune minciuni, începe să practici obiceiul opus pozitiv, de a spune adevărul. Este nevoie de timp pentru a forma ori un obicei bun, ori unul prost. Este dificil pentru o persoană rea să fie bună, sau pentru o persoană bună să fie rea. Odată ce devii
bun, va fi natural şi simplu pentru tine să fii bun; dacă cultivi obiceiul prost, vei fi silit să fii rău în ciuda dorinţei tale de a fi bun.

Adu-ţi aminte: oricât de mult ai fi obişnuit cu nefericirea, trebuie să adopţi antidotul fericirii. Fiecare acţiune pentru a fi fericit te va ajuta să cultivi obiceiul de a fi mereu fericit. Nu îi acorda atentie mintii dacă aceasta îţi spune că nu vei putea fi niciodată fericit. Adu-ţi aminte să începi să fii fericit acum, iar în orice moment să spui: „*Sunt fericit acum*!" Dacă poţi face încontinuu asta, atunci când te uiţi înapoi poţi spune: „Am fost foarte fericit." Când te uiţi la tine acum, vei spune: „*Sunt fericit*", iar când te vei uita înainte vei spune: „*Ştiu că voi fi foarte fericit*." Toată fericirea din viitor depinde de cât de fericit eşti acum, deci începe să fii fericit ACUM.

După ce te-ai scăldat în oceanul păcii de pe tărâmul viselor, trezeşte- te cu fericire şi spune: „*În somn m-am eliberat de grijile muritorilor. Am fost un*

rege al păcii. Acum, când lucrez pe timpul zilei şi continui cu bătăliile îndatoririlor, nu voi mai fi învins de grijile rebele ale tărâmului stării de veghe. Sunt un rege al păcii pe tărâmul visului şi voi continua să fiu un rege pe tărâmul stării de veghe. Ieşind din regatul păcii din tărâmul viselor, voi răspândi aceeaşi pace şi pe tărâmul viselor din starea de veghe."

Fericirea depinde într-o oarecare măsură de condiţiile externe, dar mai cu seamă de cele din minte. Pentru a fi fericit, omul are nevoie de o sănătate bună, o minte eficientă, o viaţă prosperă, locul de muncă potrivit şi, mai presus de toate, o înţelepciune desăvârşită. Un om nu poate fi fericit deţinând pacea interioară, dacă ignoră complet lupta pentru existenţă şi efortul către succes.

Dar, fără fericirea interioară, omul poate fi prizonierul grijilor chiar dacă este închis într-un castel bogat. Fericirea nu depinde numai de succes şi bunăstare, ci şi de lupta împotriva dificultăţilor vieţii cu o atitudine potrivită de fericire interioară de neclintit.

Să fii fericit în timp ce cauţi fericirea înseamnă să învingi chiar finalitatea. Fericirea vine din a fi fericit în primul rând în interior, în orice moment, în timp ce te lupţi din toate puterile pentru a dezrădăcina cauzele nefericirii.

Obiceiul de a păstra o atitudine de fericire interioară a minţii ar fi trebuit să fie început de atunci de când erai foarte tânăr, dar nu este prea târziu nici acum. De azi încolo, hotărăşte-te ca atunci când te întâlneşti cu rudele chinuitoare, atunci când vii în contact cu şeful arogant, sau când intri în contact cu încercările vieţii, să încerci să îţi păstrezi pacea şi fericirea interioară.

Dacă continui să porţi cu tine această hotărâre în pofida tuturor încercărilor vieţii, vei afla că fericirea depinde de obiceiul mental corect şi de păstrarea fericirii în toate circumstanţele vieţii.

Când înveţi să fii fericit în orice moment, nu lăsa ca această atitudine independentă a fericirii interioare să te facă leneş. Nu ignora cauzele materiale care stau în calea fericirii tale. Mai degrabă tinde să le înlături şi parcurge toate activităţile vieţii cu această atitudine calmă, fericită a minţii.

Trebuie să fii foarte bucuros şi fericit, pentru că acesta este visul lui Dumnezeu. Omul mic sau mare sunt doar proiecţii ale conştiinţei Visătorului. Ia totul aşa cum vine şi spune-ţi că toate vin de la Dumnezeu. Orice ce vine, lasă să vină. Chiar şi atunci când simţi că trebuie să încerci să corectezi ceva greşit, încearcă mai întâi să simţi îndrumarea interioară care vine de la El. Apoi, atunci când acţionezi, fă asta ca venind din partea Lui, şi nu reacţiona niciodată cu indignarea inspirată de eu.



Capitolul 3
Cum să eviţi hoţii de fericire

Răul înseamnă absenţa bucuriei adevărate. Vezi, această caracteristică este cea care îl face rău. Altfel, poţi spune că un tigru face rău atunci când îşi ucide prada? A ucide este în firea unui tigru, este dat de Dumnezeu. Legile naturii sunt impersonale.

Răul vine atunci când omul are posibilitatea de a atinge bucuria interioară. Orice ne separă de acea stare divină a fiinţei este rău pentru noi, pentru că ne îndepărtează conştiinţa de ceea ce suntem cu adevărat şi de ceea ce vrem cu adevărat de la viaţă.

De aici şi poruncile scripturale împotriva desfrâului, de exemplu, sau a mândriei. Poruncile sunt pentru binele omului, nu pentru mulţumirea lui Dumnezeu! Ele sunt atenţionări pentru cel naiv, cu privire la faptul că, deşi

unele atitudini şi acţiuni la început par că te împlinesc, la capătul drumului vei găsi mereu suferinţă, nu fericire.

Oamenii care caută fericirea trebuie să evite influenta obiceiurilor proaste ce duc la acţiuni rele. Acţiunile rele produc mai devreme sau mai târziu suferinţă.

Repetarea câtorva acţiuni slabe produce obiceiul de a fi slab. Majoritatea oamenilor permit ca obiceiurile de slăbiciune sau eşec să îi înrobească. Te poţi salva dacă te-ai hotărât să trăieşti în mod diferit, dar această hotărâre trebuie să fie constantă până când ai succes.

Orice ai fi făcut în trecut, aşa eşti acum. Tu eşti cel care controlează puterea acţiunilor tale din prezent, prin urmările invizibile şi secrete ale acţiunilor tale anterioare.

Tu eşti cel care, prin legile cauzei şi efectului, guvernează acţiunile tale, comandând să fii pedepsit sau recompensat. Probabil că ai suferit îndeajuns. Este timpul acum să îţi dai drumul din închisoarea obiceiurilor tale trecute. Din moment ce tu eşti judecătorul, nicio închisoare a suferinţei, sărăciei sau ignoranţei nu te poate reţine dacă deja te-ai eliberat singur.

Evită să vorbeşti lucruri negative. De ce să te uiţi la scursuri, când eşti înconjurat numai de frumuseţe? Mă poţi aduce în cea mai perfectă cameră din lume, şi totuşi, dacă vreau, pot găsi greşeli în ea. Dar de ce aş vrea asta? De ce să nu mă bucur de frumuseţea ei?

Dacă ne concentrăm pe partea rea, pierdem din vedere binele. Doctorii spun că milioane de bacterii groaznice trec prin corpul nostru. Dar, pentru că nu suntem conştienţi de ele, este mai puţin probabil să ne afecteze decât dacă am simţi prezenţa lor şi ne-am îngrijora. Când ne uităm îndeajuns de mult la partea negativă, preluăm în noi lucrurile negative. Atunci când ne concentrăm asupra binelui, vom prelua binele.

Grijile sunt greu de eliminat. Scapi de unele, iar altele reapar şi încep să furnice parcă din neant. Ele parcă te sug de viaţă. Aşa cum foloseşti orice otravă ca să ucizi insectele care îţi invadează casa, aşa trebuie să foloseşti şi drogul păcii pentru a distruge gândurile şi grijile. De fiecare dată când te invadează un furnicar de griji, refuză să fii deranjat şi aşteaptă calm, căutând remediul. Înlătură grijile care apar, prin drogul puternic al păcii.

Nu poţi cumpăra acest drog al păcii din orice farmacie. Trebuie să îl creezi în calmul practicii zilnice a concentrării. Acest drog al păcii este un compus din acizii caustici ai calmului obişnuit şi fericirii difuze, ce ucide mâhnirea. Acizii calmului şi fericirii difuze trebuie să fie pregătiţi într-un laborator de autodisciplină şi încercări constante.

Grijile sunt amorţite de calm şi fericirea uşoară, dar sunt complet şterse de educarea constantă a păcii ferme. Grijile nu pot fi înăbuşite prin a-ţi face şi mai tare griji sau prin cursa nebunească de a le înăbuşi, dar toate grijile pot fi distruse prin obiceiul de a cultiva pacea puternică.

Fii conştient! Mintea trebuie să fie protejată de cele patru stări psihologice care alternează: *părerea de rău, fericirea falsă, indiferenţa şi o pace pasivă, decepţionantă* care cuprinde eul în perioade scurte, oricând reuşeşte să le dea la o parte pe celelalte trei. Observă orice faţă şi vei putea spune dacă

proprietarul ei este stăpânit de oricare dintre acestea patru. Arareori feţele oamenilor rămân calme în timp ce ei sunt stăpâniţi de aceste stări mentale instabile.

Dacă unei persoane îi este negată dorinţa de ceva precum sănătatea sau plăcerea, suferinţa vine şi schimbă faţa acelei persoane. „Prinţul zâmbitor" este urmat de „Regele tristeţii", cel care torturează muşchii şi distorsionează expresia.

Ori de câte ori dorinţa unei persoane este împlinită, aceasta este în mod temporar „fericită". Părerea de rău se naşte din dorinţele neîmplinite; „fericirea", din cele împlinite. *Părerea de rău şi fericirea falsă*, ca gemenii siamezi, locuiesc şi călătoresc împreună. Ele sunt copiii dorinţei şi nu sunt niciodată foarte departe; dacă inviţi fericirea falsă, cu siguranţă va urma şi părerea de rău.

Atunci când eul nu este lovit de părere de rău sau „fericire", oamenii se găsesc în a treia stare: *indiferenţa sau plictiseala*.

Întrebi o persoană cuprinsă de indiferenţă: „Eşti trist?"

„A, nu", răspunde acesta.

Apoi îl întrebi: „Eşti fericit?"

„A, nu", răspunde el vorbind tărăgănat.I

„Atunci", întrebi, „care este problema?"

„Eh", strigă, „sunt doar plictisit".

Aceasta este starea mentală a multor oameni.

Peste aceste stări schimbătoare de *regret, fericire falsă şi indiferenţă* stă *starea neutră de pace mentală pasivă*. Este o stare scurtă de acalmie a primei stări menţionate dintre cele trei.

Deasupra acestor patru stări ale conştiinţei este starea necondiţionată, mereu proaspătă, a Fericirii, simţită numai în meditaţie.

Nu petrece prea mult timp glumind. Şi mie îmi place să râd, dar ţin sub control simţul umorului. Când sunt serios, nimeni nu mă poate tenta să râd. Fii fericit şi mulţumit în interior - fii serios, dar mereu voios. De ce să pierzi percepţiile tale spirituale în cuvinte inutile? Când ai umplut găleata conştiinţei tale cu laptele păcii, menţine-o aşa; nu o găuri prin glume şi vorbe stupide.

Nu glumi prea mult. A glumi este un stimulent fals. Nu se iveşte din adevărata fericire, nu îţi dă adevărata fericire. Când glumeşti mult, mintea devine neliniştită şi uşoară, aşa încât nu poate medita.

Nu face din nefericire un obicei cronic, pentru că este orice, numai plăcut nu e, să fii nefericit, şi faptul de a fi fericit este o binecuvântare pentru tine şi pentru ceilalţi. Este uşor să porţi un zâmbet de argint sau să curgă dulcea fericire din vocea ta. Atunci de ce să fii ursuz şi să împărţi nefericire în jurul tău? Nu este niciodată prea târziu ca să înveţi. Eşti atât de bătrân ca şi gândurile tale cronice şi eşti atât de tânăr precum te simţi acum, în pofida vârstei tale.

Când vine domnul Părere de Rău, nu îi da putere, recunoscându-i prezenţa. Dacă îl hrăneşti cu nectarul lacrimilor tale, el va sta. El va pătrunde în curând în tot dormitorul vieţii tale. În clipa în care vine, râde de el - asta îl

va păcăli în bucuria lui. Apoi loveşte-l în stomac. Aplică pumnii, braţele şi coatele voinţei tale, şi aruncă-l afară din camera vieţii tale. Astfel vei câştiga o victorie şi fizică, şi metafizică asupra regretului.

Omul care s-a născut dezavantajat la un anumit nivel ar trebui să reziste tentaţiei de a se bălăci în autocompătimire. A-ţi părea rău pentru tine înseamnă a-ţi dilua puterea de a trece peste asta.

Fericirea ta individuală depinde foarte mult de a te proteja pe tine sau pe familia ta de rezultatele negative ale bârfei. Să nu vezi răul, să nu vorbeşti de rău, să nu asculţi de rău, să nu gândeşti rău, să nu simţi răul. Cei mai mulţi oameni pot vorbi despre ceilalţi ore în şir şi pot să alunece sub influenţa bârfei, ca sub o influenţă temporară a unui vin otrăvitor, intoxicant. Nu este ciudat că oamenii pot vorbi de greşelile altora ore în şir, cu un criticism caustic, uşor sau vesel, dar nu pot îndura amintirea propriilor lor greşeli?

Data viitoare când eşti tentat să vorbeşti despre slăbiciunea morală şi mentală a altora, începe imediat să vorbeşti tare despre propria ta slăbiciune morală şi mentală, numai pentru cinci minute, să vezi cum este, dacă îţi place. Dacă nu îţi place să vorbeşti despre propriile tale greşeli, dacă te doare să faci acest lucru, ar trebui să te simţi mult mai rănit atunci când vei spune lucruri neplăcute care pot răni alţi oameni. Educă-te pe tine şi pe fiecare membru al familiei tale să se reţină în a vorbi despre alţii.

Nu ajuţi o persoană când îi scoţi în faţă slăbiciunea. In schimb, ori o descurajezi, ori o înfurii, ori o ruşinezi, astfel încât încetează să mai încerce să fie o persoană bună. Când îi iei unei persoane simţul demnităţii, vorbind-o de rău în mod deschis, îi produci disperare.

Când un om este deprimat, asta înseamnă că este prea conştient de propria sa slăbiciune. Prin critica distructivă tu îl împingi şi mai departe în mlaştina descurajării în care deja se îneacă. În loc de a bârfi despre acest om, ar trebui să îl tragi afară din mlaştină prin cuvinte de încurajare, de iubire. Numai atunci când cineva îţi cere ajutorul, trebuie să-i oferi sprijin spiritual şi moral. Copiilor sau persoanelor iubite şi apropiate le poţi oferi sugestiile tale prietenoase, umile, în orice clipă, înlăturându-le rezervele ce tin de delicatete sau discreţie.

„Nu judeca şi nu vei fi judecat. Pentru că vei fi judecat chiar cu judecata pe care tu o foloseşti; iar măsura pe care o vei lua se va întoarce la tine" (Matei 7:1-2). Mult noroi trebuie să înlături din casa ta mentală. Nu te afunda în rău vorbind despre noroiul mental al altor oameni, ci ocupă-te şi eliberează-ţi propria ta viaţă de slăbiciune. Vindecă-te în tăcere de dorinţa de a critica, şi, atunci când te-ai eliberat de condamnare şi bârfă, învaţă-i pe alţii să fie mai buni prin inima ta înţelegătoare şi prin exemplul bun.

Cuvintele rele folosite într-o izbucnire de emoţii sunt ca o conflagraţie care se împrăştie deasupra pădurii prieteniei şi arde toate plantele verzi ale comportării amabile şi ale gândurilor înţelegătoare.

Oamenii îmbătaţi cu excitare şi obişnuiţi cu sclavia furiei sunt incendiatori emoţionali care, la cea mai mică provocare, aprind beţele de chibrit ale cuvintelor mânioase şi pun focul pe liniştea interioară a sufletelor.

Aşa cum focurile din pădure cauzează pierderi de milioane de dolari pentru ţară, aşa şi incendiatorii emoţionali, punând foc pe fericirea unor milioane de oameni, cauzează pierderi de miliarde de dolari gândirii creative şi o mare pierdere de energie şi nervi umani.

Pentru a fi bun, nu este necesar să fii de acord cu tot. Dacă nu eşti de acord, rămâi mereu calm şi amabil. Slăbiciunea umană este să devii furios şi să începi să ocărăşti, dar puterea divină este să ţii în frâu nervii şi cuvintele. Orice te-ar provoca, reţine-te. Prin tăcerea calmă, sau prin cuvinte amabile sincere, arată că bunătatea ta este mai puternică decât urâţenia celeilalte persoane. Înaintea luminii delicate a iertării tale, toate duşmăniile inamicilor tăi se vor topi.

Dacă suferi de indigestia asprimii sau iritabilităţii, bea medicamentul suavităţii. Dacă te hotărăşti să te schimbi, începe prin a vorbi în cuvinte sincere, amabile celor cu care ai fost pe nedrept aspru. În primul rând, fii amabil cu rudele tale apropiate. Când poţi face asta, vei fi amabil cu toţi oamenii. Fericirea îşi are baza pe altarul înţelegerii şi al cuvintelor prieteneşti.

Cuvintele aspre sunt criminalii nemiloşi ai prieteniilor de durată şi ai armoniei căminelor. Izgoneşte-le pentru totdeauna de pe buzele tale şi construieşte căminul asigurat contra nenorocirilor. Cuvintele sincere, frumoase sunt ca un nectar pentru sufletele însetate. Ele se cer peste tot. Cuvintele frumoase creează fericire în prieteni, duşmani, biserici, birouri şi peste tot. Oamenii se simt fericiţi când o persoană arţăgoasă părăseşte camera şi sunt veseli când apare un prieten sincer, cu vocea frumoasă.

Oamenilor le este frică de bolile care dezintegrează, cele care cuprind corpul. Dar puţini dintre ei vânează un tratament atunci când deţin boala psihologică a geloziei. Shakespeare a denumit-o cangrena care mănâncă rădăcinile iubirii. Este mai rău decât asta.

Epidemia geloziei se pare că a invadat şi minţile tuturor naţionalităţilor. Gelozia este tuberculoza matrimonială. Înghite viaţa de familie fericită, sănătoasă şi o distruge în interior din cauza suspiciunilor. Sâcâiala continuă comună acţionează ca o erupţie bronhică, afectând plămânii fericirii.

Există, de asemenea, şi tuberculoza afacerii. Când este vorba despre afacere, ţesuturile cooperării şi unităţii, elemente ce sunt viaţa unei organizaţii, încep uşor, dar rapid să decadă. Toate organizaţiile sănătoase, politice sau religioase, ar trebui să se ferească de această boală care descompune. Protejează fericirea ta de distrugere.

Dacă eşti sclavul simţurilor tale, nu poţi fi fericit. Dacă eşti stăpânul dorinţelor şi poftelor tale, poţi fi o persoană cu adevărat fericită. Dacă mănânci mai mult decât vrei; dacă îţi doreşti ceva care este împotriva conştiinţei tale; dacă acţionezi greşit, forţat de simţurile tale, împotriva voinţei Sinelui tău Interior, atunci nu poţi fi fericit. Oamenii care sunt sclavii simţurilor găsesc că obiceiurile lor proaste îi silesc să facă lucruri care îi vor răni. Obiceiurile rele îndărătnice vor lovi cu bâta puterea voinţei tale de fiecare dată când încearcă să preia conducerea şi să îţi îndrume gândurile

către regatul acţiunii potrivite. Remediul stă în faptul de a salva puterea voinţei din închisoarea puterii simţurilor.

Cedarea în faţa obiceiurilor rele înseamnă să le faci mai puternice, iar puterea voinţei va fi mai slabă. Luptă-te cu obiceiurile proaste ale mâniei, găsirii mereu de greşeli, geloziei, fricii, inerţiei, mâncatului prea mult, sau cu orice slăbiciune personală ai avea, nesupunându-te tentaţiei împotriva voinţei tale. Când te hotărăşti să faci ceva despre care ştii că este drept, fă acel lucru, oricât te-ar costa. Acest fapt va da voinţei tale călăuzite de înţelepciune mai multă putere asupra obiceiurilor tale proaste. Renunţă la eşecul material, indiferenţa spirituală, slăbiciunea mentală sau morală şi meditaţiile făcute cu jumătate de inimă de anul trecut, folosindu-ţi voinţa pentru a prospera, exersând autocontrolul şi meditând profund până când intri în legătură cu Dumnezeu.

Aproape fiecare suflet este prizonierul simţurilor, ele fiind consolidate la suprafaţa corpului. Atenţia sufletului este momită departe de regatul interior al măduvei spinării, al ochiului spiritual şi al chakrelor, spre regiunile exterioare ale corpului, acolo unde lăcomia, tentaţia şi ataşarea au punctele lor puternice. Adeptul care vrea să conducă Sufletul-Rege departe de mocirla ce provoacă suferinţa generată de simţuri va afla că nu poate face asta fără o confruntare severă între soldaţii simţurilor şi cei divini ai Sufletului.

Dacă nu ai destulă putere a voinţei, încearcă să dezvolţi puterea de a nu vrea. Când eşti în faţa unei cine, iar domnul Lăcomie te îmbie să mănânci mai mult decât ar trebui şi încearcă să adoarmă autocontrolul şi să te arunce în groapa indigestiei - fii atent la tine. După ce te foloseşti de calitatea şi cantitatea potrivită de mâncare, pur şi simplu spune-ţi „Nu mai mănânc", ridică-te de la masă şi fugi. Când cineva te strigă: „John, vino înapoi şi mănâncă mai mult! Nu uita de plăcinta delicioasă cu mere", atunci tu trebuie să spui doar: „Nu mai vreau".

Gândurile de rea-credintă, tentatie sau răzbunare sunt soldaţii simţurilor care produc suferinţă. Ei vor să cucerească regatul fericirii şi să te ţină prizonierul închisorii nefericirii şi durerii. Când soldaţii gândurilor greşite se aliniază pentru a ataca pacea ta interioară, trezeşte soldaţii luminii, cinstei şi autocontrolului şi începe un atac violent.

Adu-ţi aminte: este alegerea ta dacă vrei să-ţi conducă viaţa lăcomia, sclavia simţurilor, mânia, ura, răzbunarea şi grijile, sau dacă laşi soldaţii divini ai autocontrolului, calmului, iubirii, iertării, păcii şi armoniei să-ţi conducă regatul mental. Îndepărtează obiceiurile rebele ale simţurilor care au adus suferinţa în împărăţia păcii tale. Fii regele tău, şi lasă soldaţii bunătăţii şi ai obiceiurilor bune să conducă regatul minţii tale. Atunci fericirea va domni în tine pentru totdeauna.

Şi ceea ce faci bun, şi ceea ce faci rău dă-i lui Dumnezeu. Bineînţeles, asta nu înseamnă că trebuie să faci în mod deliberat lucruri care sunt rele, dar, când nu te poţi abţine din cauza obiceiurilor rele prea puternice, simte cum Dumnezeu acţionează prin tine. Fă-l pe El responsabil! Lui îi place asta! Pentru că El vrea ca tu să-ti dai seama că El îti visează existenta.

Atât timp cât te străduieşti, Dumnezeu nu te va lăsa singur niciodată!



Capitolul 4
Învaţă cum să te comporţi

Niciodată nu îi pot mulţumi profesorului meu îndeajuns pentru că îmi spunea constant: „*învaţă cum să te comporţi*."

Am descoperit că mă pot vedea mai clar prin minţile altora, în special prin mintea imparţială a Maestrului meu, decât prin înţelegerea proprie înceţoşată.

Am început să mă alătur minţilor calme şi să le întreb cum arăt eu din perspectiva percepţiilor lor mentale, pentru că am descoperit că era o diferenţă între ceea ce credeam eu că gândeau alţii despre mine şi ceea ce gândeau de fapt alţii despre mine în mintea lor.

E nevoie de mult curaj pentru a risca o bătălie de cuvinte, sau orice altă problemă, numai pentru că le spui oamenilor greşelile lor. De aceea majorităţii oamenilor îi este frică să te critice pe faţă. Majoritatea oamenilor te muşcă de la spate şi te critică în linişte minţilor lor.

Prietenii tăi intimi nu te critică pe faţă de frică să nu te ofenseze; dar te critică în interior, aşa cum şi tu faci în cazul lor. Dacă vrei să ştii ce cred prietenii tăi despre tine, comportă-te perfect şi îmbogăţeşte-te constant fiind bun la suflet, înţelept, calm, meditativ, curajos, prietenos, sincer, curtenitor, metodic, sincer cu lumea ta, dar fără frica de a fi ferm, iar prietenii tăi vor fi atât de copleşiţi de bunătatea ta încât vor gândi şi vor vorbi pe faţă despre ceea ce eşti cu adevărat.

Învaţă cum să te comporţi şi cum să fii fericit, şi vei influenţa toţi oamenii cu care te întâlneşti să se comporte potrivit şi să fie fericiţi.

La început, autocontrolul produce nefericire din cauza separării de plăcerea produsă de simţuri. După ce autocontrolul ajunge la maturitate, sufletul începe să experimenteze percepţii mai fine, mai fericite şi să se bucure mai mult decât atunci când trăia identificându-se cu plăcerile simţurilor. Adeptul, suferind de frica sentimentului de goliciune, trebuie să realizeze faptul că renunţarea nu este un sfârşit în sine. Mai degrabă învaţă omul să-şi direcţioneze atenţia de la plăcerile cauzate de simţuri la cele din adâncurile sufletului.

Să nu trăieşti niciodată cu gândul la lipsuri. Adu-ţi aminte mai bine de lucrurile bune pe care le-ai făcut şi de bunătatea care există în lume. Convinge-te de perfecţiunea nativă pe care o ai în interior.
Astfel vei fi atras să-ti aduci aminte de natura ta eternă în calitate de copil al lui Dumnezeu.

Împlinirile care contează nu sunt cele la care ajungem în exterior, ci sunt victoriile pe care le avem în noi înşine. Haideţi să creăm locuinţe interioare de bună calitate, ridicându-le în văi ale umilinţei unde se adună ploile milosteniei lui Dumnezeu şi ale gândurilor bune ce ni le poartă alţii.

Graţia divină poate face fertilă inima cea mai aridă, transformând deşertul brun într-o grădină plină de verdeaţă, cu fericire şi pace interioară.

Dacă vrei să fii iubit, începe prin a iubi pe alţii care au nevoie de dragostea ta. Dacă te aştepţi ca alţii să fie cinstiţi cu tine, atunci începe prin a fi cinstit cu tine însuţi. Dacă vrei ca alţii să fie înţelegători cu tine, începe să-i înţelegi pe cei din jurul tău. Dacă vrei să fii respectat, trebuie să înveţi să respecţi pe toată lumea, şi tânăr, şi bătrân. Dacă vrei o dovadă de pace din partea altora, trebuie să ai pacea în tine. Dacă vrei ca alţii să fie religioşi, începe să fii şi tu spiritual. Orice ai vrea să fie alţii, mai întâi tu trebuie să fii asta. Apoi, vei găsi alţii care vor răspunde în aceeaşi manieră ca a ta.

Este uşor să îţi doreşti ca alţii să se comporte perfect cu tine, este uşor să le vezi greşelile, dar este foarte dificil să te comporţi adecvat şi să-ţi vezi propriile greşeli. Dacă îţi poţi aduce aminte să te comporţi bine, alţii vor încerca să-ţi urmeze exemplul. Dacă îţi poţi găsi greşelile fără să-ţi dezvolţi un complex de inferioritate şi te poţi îngriji să te corectezi, atunci îţi vei folosi timpul mai profitabil decât l-ai fi petrecut dorind ca alţii să fie mai buni.

Exemplul tău bun va face mult mai mult pentru a-i schimba pe alţii decât dorinţa, furia sau cuvintele tale.

Cu cât devii mai bun, cu atât mai mult cei din jurul tău vor creşte, iar tu vei deveni mai fericit. Cu cât devii mai fericit, cu atât vor fi mai fericiţi şi oamenii din jurul tău.

Oamenii care stagnează sunt nefericiţi. Oamenii extrem de ignoranţi de-abia dacă ştiu ce înseamnă să fii fericit sau nefericit. Este mai bine să fii nefericit cu ignoranţa ta, decât să mori fericit cu ea. Oriunde ai fi, rămâi treaz şi atent la gândirea ta, la percepţie, intuiţie - fii mereu gata să apreciezi comportamentul exemplar sau să-l ignori pe cel rău. Cea mai mare fericire a ta constă în faptul de a fi mereu gata să înveţi şi să te comporţi în mod potrivit.

Cei mai plictisiţi oameni, care cred că au epuizat bucuriile vieţii, nu ştiu că o lume de consolare stă în cărţile bune. O minte liberă este locul de muncă al grijii şi disperării. In alegerea cărţilor, prima preferinţă ar trebui să fie cărţile spirituale care nu au dogmă. În studiu, trebuie să stăpâneşti unul sau mai multe subiecte, dar ar trebui să ştii de asemenea ceva din fiecare subiect, inclusiv botanică, logică, astronomie, muzică, limbi străine şi politică. Studiul fiziologiei este foarte important. Citeşte o revistă ştiinţifică bună în fiecare lună.

Cititul este cel mai bun exerciţiu intelectual de interior. Îti tine mintea ocupată şi intelectul în exerciţiu. Una sau două ore pe zi îi vor da oricărei persoane o educaţie amplă în zece ani, asta dacă alege cărţile potrivite. Nu pierde timpul şi nu-ţi leza facultăţile mentale citind cărţi fără scop sau bune de aruncat la gunoi. A nu cultiva un interes sincer pentru cărţi înseamnă să pierzi moştenirea atâtor secole.

Dacă nu te poţi înţelege cu prietenii sau cu lumea, citeşte cărţi şi păstrează compania acestor prieteni tăcuţi care au puterea de a te linişti şi a te inspira. Cei care sunt în mod real înclinaţi spre societate vor găsi în cărţi o nouă putere pentru a ajuta umanitatea, prin lecţiile din cărţile scrise de oameni talentaţi şi nobili.

Citeşte, subliniază şi digeră în interior pasaje selectate din cărţi valoroase. Discută subiectele importante cu persoane inteligente. Gândirea logică asupra unei anumite idei este cea mai bună modalitate să dezvolţi originalitatea ideilor tale. Atunci când te gândeşti, ţine ochii închişi şi mintea concentrată total pe subiectul studiului tău. Nu face nimic fiind atent pe jumătate sau cu jumătate de inimă.

Cărţile bune sunt mereu prietenii tăi tăcuţi. Când eşti îngrijorat sau când suferi, ia o carte şi îngroapă-te în ea. Ascultă cuvintele care te liniştesc şi te inspiră ale marilor minţi ale secolelor.

Dacă citeşti cărţi spirituale, alege-le pe cele care conţin ideea de realizare a Sinelui. Asemenea cărţi, precum *Biblia* şi *Bhagavad Gita*, nu ar trebui să fie citite ca şi cum ai citi un roman. Citeşte un pasaj, gândeşte-te la semnificaţia sa şi meditează asupra adevărului acestuia. Apoi încearcă să trăieşti acest adevăr în viaţă.

Există trei Biblii din care eu mă inspir: *Biblia creştină*, cea hindusă *Bhagavad Gita* şi ale mele *Şoapte din Eternitate*, care mi-au fost dăruite de Dumnezeu. Prin meditaţie şi percepţie intuitivă eu primesc mai multe adevăruri intelectuale decât prin lectură.

Citeşte cărţi după meditaţie. Critică aceste cărţi prin percepţie intuitivă. Ţine-ţi mintea ocupată în cea mai mare parte a timpului, dacă nu meditezi. În timpul liber, fii ocupat citind cărţi interesante, cele care îţi protejează mintea de gândurile inutile ce creează plictiseală şi nemulţumire.

Soţul şi soţia ar trebui să îşi echilibreze iubirea prin autocontrol şi prin lectura şi discutarea împreună a unor cărţi bune, în loc de a-şi ocupa mintea cu războaiele de familie sterpe sau încăierarea matrimonială care distruge pacea.

Dacă vrei să fii fericit, învaţă să trăieşti singur şi să te cufunzi în introspecţie cu privire la orice fel de experienţă - cărţi bune, probleme, religie, filosofie şi fericire interioară. Izolarea mulţumitoare aleasă de tine, uzuală, este preţul fericirii adevărate. Când eşti forţat să fii într-o mulţime de vorbitori, retrage-te în celula gândurilor tale adânci şi bucură-te de pacea fântânii interioare de linişte.

Nu glumi prea mult. Şi mie, aşa cum bine ştii, îmi place să râd, dar, dacă mă hotărăsc să fiu serios, nimeni nu mă poate face nici măcar să zâmbesc. Fii fericit şi vesel - cel mai important, în interior. Fii grav în exterior, dar în interior vesel.

Nu irosi percepţia prezenţei lui Dumnezeu, cea primită în meditaţii, prin discuţiile fără rost. Cuvintele inutile sunt precum gloanţele: ele găuresc oala cu lapte a păcii. Acordând timp conversaţiilor inutile şi râsului zgomotos, îţi vei da seama că nu ai rămas cu nimic în interior. Umple oala conştiinţei tale cu laptele păcii tale meditative, şi apoi menţine- o în acest stadiu. A glumi înseamnă fericire falsă. Prea mult râs perforează mintea şi permite păcii din oală să se scurgă afară, risipind-o.

Meditează în mod regulat şi vei găsi o bucurie în interior care este reală. Atunci vei avea ceva cu care să compari plăcerile simţurilor. Această comparaţie te va face automat să îţi doreşti să abandonezi regretul produs din obiceiurile proaste. Cea mai bună cale de a depăşi tentaţia este să ai ceva care te împlineşte mai tare, ca mijloc de comparaţie.

Nu-ţi lăsa niciodată mintea să fie sedusă de nelinişte glumind prea mult, prin prea multe distracţii şi aşa mai departe. Fii profund. De îndată ce te cufunzi în nelinişte, toate tulburările vechi vor începe să-şi exercite atracţiile din nou spre minte: sexul, vinul şi banii.

Bineînţeles, puţină distracţie şi amuzament sunt bune, în mod ocazional. Dar nu lăsa superficialitatea să te posedeze. Şi eu râd uneori, aşa cum bine ştii. Dar, când aleg să fiu serios, nimeni şi nimic nu mă poate scoate din Şinele meu.

Fii profund în orice ai face. Chiar şi atunci când râzi, nu îţi pierde calmul din interior. Fii vesel în interior, dar retras mereu în interior. Fii concentrat pe bucuria din interior.

Trăieşte mereu în Sine. Coboară un pic atunci când trebuie, ca să mănânci sau să vorbeşti, sau pentru a-ţi face treaba; apoi retrage-te din nou în Sine.

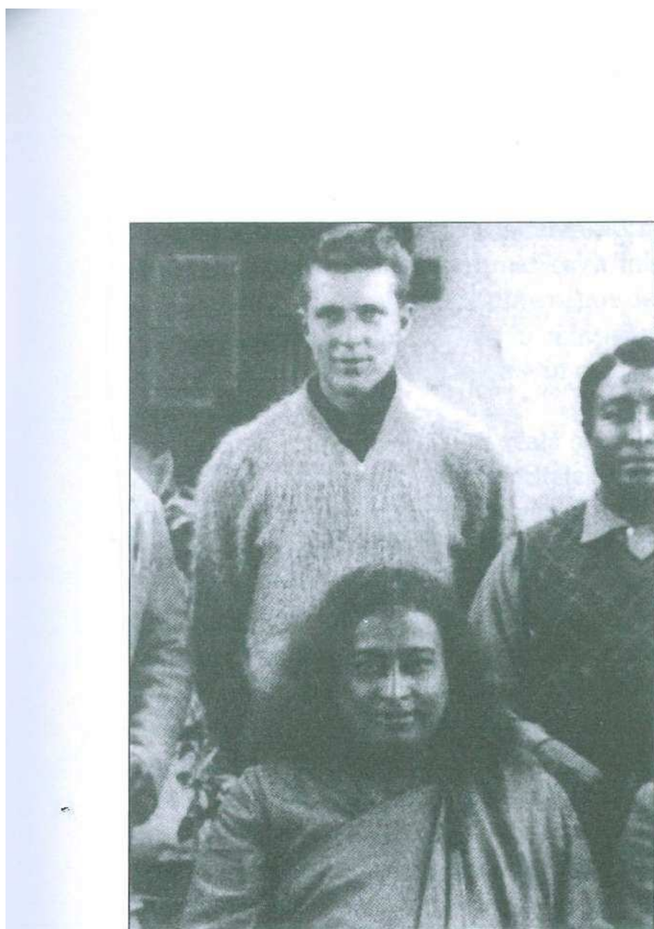
Fii activ în mod calm şi calm în mod activ. Aceasta este calea unui yoghin.

Atunci când vin zilele înnourate, gândeşte-te la mulţimea de zile senine pe care le-ai avut. Când vine melancolia şi te face să simţi că va prelua controlul asupra vieţii tale, gândeşte-te la zilele nenumărate de fericire de care te-ai bucurat în trecut. Este un semn de nerecunoştinţă fată de Cel care dă toate darurile să uiti zâmbetele sănătoase de care te-ai bucurat timp de cincizeci de ani numai pentru că ai fost bolnav timp de şase luni. Este inutil să-ţi dezechilibrezi mintea şi să uiţi ani de fericire luând prea în serios regretele din câteva săptămâni sau luni.

Să nu-ţi fie frică de această ignoranţă muritoare temporară, pentru că în sufletul tău stă îngropată mina nedeschisă a înţelepciunii lui Dumnezeu. Din moment ce eşti făcut după imaginea Lui, toată înţelepciunea şi fericirea Sa stau ascunse undeva în pivniţa dezorganizată a inconştientului tău. Să zâmbeşti când toate lucrurile merg bine este uşor şi natural, dar să zâmbeşti chiar şi când toate lucrurile încearcă să te distrugă este dificil, ţine de supraconştiinţă, este admirabil, fiind de fapt prevestirea fericirii nemuritoare. Devino un specialist în zâmbet şi un doctor al melancoliei, vindecând cu razele zâmbetelor tale toate inimile triste şi plictisite pe care le întâlneşti.

Când eşti bolnav, nu te concentra pe durata suferinţei tale, ci visează la anii tineri şi sănătoşi de care deja te-ai bucurat. Ceea ce ai avut poţi avea din nou, dacă încerci îndeajuns. Să renunţi este calea cea mai mizerabilă şi dificilă pentru drumul acesta lung; să încerci din greu până când reuşeşti este calea cea mai uşoară.

Risipeşte tristeţea cu bucurie; distruge gândurile bolnave ale eşecului cu succesul tonic al conştiinţei. Şlefuieşte lipsa de armonie cu dalta armoniei. Cauterizează grijile prin calm. Aruncă regretele în flăcările fericirii. Fă de ruşine asprimea prin amabilitate. Detronează gândurile bolnave şi pune Regele Vitalităţii pe tronul traiului potrivit. Alungă neliniştea şi ignoranţa de pe malurile minţii tale. Stabileşte regatul liniştii în interior, iar Dumnezeul fericirii va intra nestingherit.



Capitolul 5
Cheia este simplitatea

Simplitatea nu înseamnă sărăcia dureroasă: nu este polul opus al bogăţiei. A trăi simplu înseamnă să urmezi calea liniştită a moderaţiei. A avea o viaţă echilibrată între extremele opuse este de fapt fericirea interioară.

Adevăraţii iubiţi, în armonie cu ei înşişi şi cu lumea din jurul lor, acceptând cu bucurie orice le vine în cale, sunt îndreptăţiţi să le fie milă de mulţi regi.

Fericirea este starea de a fi reală şi naturală a omenirii. Puţini oameni o găsesc, pentru că majoritatea trăiesc la periferia ei; ei se îndepărtează cât de mult pot de centrul lor din interior. Cu cât devin mai bogaţi şi mai influenţi, cu atât se simt mai goi în interior.

In rândul regilor, dorinţa de fericire este mai adesea zădărnicită decât împlinită. Dorinţa lor aprigă naturală este înecată în mare din cauza fluxului zilnic de oameni care doresc favoruri de la ei. Speranţa lor pentru înţelegere umană este cufundată şi zdrobită de un val de competiţie pentru atenţia lor. Cu cât este mai mare mulţimea care îl înconjoară pe un rege, cu atât este mai mare sentimentul său de singurătate.

Oameni din toată lumea, căutând fericirea în exterior, descoperă la sfârşit că au căutat-o într-un corn al abundenţei gol, lipindu-şi cu fervoare buzele de marginea unui pahar de cristal în care niciodată nu a fost turnat vinul bucuriei.

Fericirea constă în a face cele mai puternice eforturi de a reduce dorinţele şi nevoile tale şi în a cultiva abilitatea de a uni acele nevoi cu voinţa, mereu încercând să zâmbeşti, şi în interior, şi la exterior, în ciuda oricărei situaţii neplăcute.

Fii tăcut şi calm în fiecare noapte cel puţin pentru zece minute (mai mult dacă este posibil), înainte să te culci, şi la fel dimineaţa, înainte de a te scula din pat. Acest fapt va produce un obicei curajos şi rezistent al fericirii care te va face capabil să întâlneşti toate situaţiile care te vor pune la încercare în lupta de zi cu zi a vieţii. Cu această fericire neschimbătoare din interior, du-te şi caută să-ţi îndeplineşti cerinţele din ziua respectivă.

Caută fericirea mai mult în minte şi mai puţin în achiziţia de lucruri. Fii atât de fericit în mintea ta, încât nimic din ce va veni spre tine să nu te poată face nefericit. Apoi te vei putea descurca cu lucruri cu care te-ai obişnuit. Fii fericit ştiind că ai puterea să nu fii negativ. Fii conştient de asemenea că nu vei mai fi niciodată atât de limitat la lumea materială încât să uiţi fericirea din interior, chiar dacă ajungi să fii milionar.

Sunt atât de multe lucruri aici în America pe care le-am dorit pentru ţara mea sărăcită. Dar, în timp, am descoperit că oamenii nu sunt atât de fericiţi, în medie, cum sunt ţăranii din India - dintre care mulţi nu-şi pot permite mai mult de o singură masă pe zi. In pofida prosperităţii materiale, oamenii de aici nu au aceeaşi fericire interioară. Americanii sunt saturaţi de un exces al plăcerilor simţurilor. Fericirea îi ocoleşte centru simplul motiv că ei o caută peste tot în afară de ei înşişi.

Majoritatea a ceea ce este numit „fericire" este doar suferinţă deghizată. Te poţi bucura că mănânci un fel imens, dar este posibil să existe efecte neplăcute, precum indigestia acută sau durerea de stomac. Cea mai grozavă modalitate de a crea pentru tine fericirea este să nu îngădui să te controleze momelile simţurilor şi obiceiurile rele, ci să fii un conducător aspru al propriilor tale obiceiuri şi pofte. Aşa cum nu îţi poţi satisface foamea prin a hrăni altă persoană, nu poţi găsi fericirea în satisfacerea mai multor cereri din partea simţurilor tale.

Prea mult lux nu produce fericire, ci, din contră, te îndepărtează de mintea ta. Nu îţi petrece tot timpul căutând lucruri care te fac fericit. Fii mereu mulţumit, atât în lupta pentru prosperitate, cât şi atunci când ajungi la ea. Poţi fi Regele Fericirii într-o colibă zdrenţăroasă, sau poţi fi o victimă torturată de nefericire într-un palat. Fericirea este exclusiv un fenomen mental. Trebuie să o stabileşti mai întâi foarte bine în tine, apoi, prin hotărârea fermă de a fi mereu fericit, treci prin lume căutând sănătate, prosperitate şi înţelepciune.

Vei găsi o fericire mai mare dacă vei căuta succesul printr-o atitudine mereu de veselie decât dacă încerci să câştigi dorinţa inimii cu o minte nefericită, indiferent care ar fi dorinţa.

Este mai uşor să cheltuieşti decât să câştigi. Este mai greu să economiseşti decât să câştigi. Majoritatea oamenilor cheltuie mai mult decât câştigă. Banii în plus sunt obţinuţi prin împrumut sau prin cumpărare cu promisiunea plăţii în viitor. Nu trebuie să simţi mereu că trebuie să ţii pasul cu moda. Să încerci să ai mai mult decât îţi permite portofelul înseamnă să trăieşti într-o constantă grijă mentală. Să cheltuieşti mai mult decât câştigi înseamnă să trăieşti într-o sclavie eternă.

Odată cu arta de a face bani, trebuie să înveţi şi arta de a economisi. Un venit mare nu îţi face bine dacă îţi creează obiceiuri de lux fără niciun fel de economie. Gândeşte-te pentru un moment: dacă te îmbolnăveşti deodată, cum vei continua fără venitul obişnuit, dacă nu ai nicio economie făcută? Este un lucru rău să cultivi obiceiuri de lux dacă ai numai un venit mic. Nu este mai bine să trăieşti simplu şi cumpătat şi în realitate să devii bogat? Ar trebui să foloseşti o pătrime din venitul tău pentru traiul simplu, iar celelalte trei pătrimi să le economiseşti, astfel liniştindu-ţi mintea cu sentimentul de securitate. Păstrează ceea ce câştigi în mod cinstit, nu juca banii aceştia şi nu îi pierde încercând „să devii bogat rapid".

Fericirea poate fi deţinută prin exerciţiul autocontrolului, cultivând obiceiuri de trai simplu şi gândire înaltă, cheltuind mai puţin, chiar dacă câştigi mai mult. Fă un efort să câştigi mai mult pentru a-i ajuta pe ceilalţi să se ajute.

Bucuria este o floare prea delicată pentru a înflori în atmosfera plină de funingine a minţilor lumeşti, cele care râvnesc la fericirea banilor şi posesiunilor. Bucuria se ofileşte când oamenii o udă în mod nepotrivit prin crearea de condiţii pentru fericirea lor, spunându-şi: „Nu voi fi cu adevărat fericit până când nu voi obţine maşina aceea sau rochia, sau casa, sau vacanţa la mare)!" Oamenii materialişti, oricât de frenetic urmăresc fluturele fericirii, nu reuşesc niciodată să îl prindă. Chiar dacă deţin tot ce a fost râvnit de inimile lor, fericirea totuşi îi va ocoli.

Pe de altă parte, fericirea înfloreşte natural în inimile acelora care sunt liberi în interior. Ea curge spontan, ca un izvor de munte după ploile repezi din aprilie, în minţile care sunt mulţumite cu un trai simplu şi care renunţă de bunăvoie la dezordinea inutilelor aşa-numite „necesităţi" - castelele de vis ale unei minţi neliniştite.

Când o persoană renunţă la ambiţia exterioară pentru a căuta linişte în sine, ar putea simţi o nostalgie clară, trecătoare, pentru obiceiurile sale vechi, familiare. Obişnuit cu ceea ce a fost pentru el ocupaţia, simplitatea l-ar putea lovi din când în când, la început, ca fiind stearpă şi neatractivă.

Dar treptat, dacă perseverează, se va obişnui cu lumea interioară şi va descoperi o fericire crescândă în suficienţa sufletului. Va aprecia din ce în ce mai profund semnificaţia fericirii adevărate.

Omul poate experimenta din când în când sentimentul de pierdere după ce a eşuat în strădaniile sale lumeşti. Atunci viaţa i se va părea la început lipsită de orice fir de speranţă. Dacă totuşi, după ce a rătăcit în deşert pentru un timp, el se hotărăşte să înfrunte curajos noul mediu, va realiza în final că viaţa nu s-a schimbat deloc în punctele esenţiale; că orice i s-a întâmplat a fost definit ca fiind un eşec doar de propria sa imaginaţie. Atunci îşi poate aduce aminte de momente mai fericite: plăcerile simple, de exemplu, de care s-a bucurat când era copil. Deodată va înţelege că acea mulţumire interioară este singura definiţie valabilă a succesului - şi, în mod minunat, acea mulţumire este singurul lucru din viaţa lui pe care nu trebuie să-l piardă niciodată!

În orice caz, pustiul pierderii aparente, al eşecului şi dezamăgirii poate fi convins să înflorească din nou, ca un deşert steril după o ploaie abundentă. Luncile păcii care înfloresc din nou apar deodată în minţile care caută liniştea din interior. Sufletul cunoaşte atunci o fericire mai preţioasă decât succesul cel mai mare care poate fi atins prin acţiunile lumeşti.

Dacă tu, dragă cititorule, vei aluneca sau vei cădea vreodată de pe vârful succesului, şi te vei găsi abandonat de avere şi onoare, fiind forţat să trăieşti în condiţii umile - nu te întrista. Mai degrabă urează-i bun venit acestei noi aventuri pe care viaţa a pus-o în faţa ta.

Dacă visele tale s-au năruit, atunci adaptează-te prin curaj la noile condiţii. În simplitate vei găsi - chiar dacă nu ai căutat niciodată acolo! - cea mai dulce fericire la care a năzuit inima ta.

Viata îti va da mai mult decât ai visat vreodată numai dacă îti vei redefini prosperitatea: nu ca un câştig lumesc, ci ca o mulţumire interioară, divină.

Capitolul 6
Împărtăşeşte fericirea ta cu ceilalţi

Dorinţa de a fi fericit trebuie să includă şi fericirea celorlalţi.

Când îi slujim pe ceilalţi, ne slujim şi pe noi înşine. Nu te gândi: „Eu îi voi ajuta pe alţii" - gândeşte-te mai degrabă: *„îmi ajut semenul, lumea mea, pentru că altfel nu pot fi fericit.*"

Legea vieţii este creată să ne înveţe cum să trăim în armonie cu Natura obiectivă sau cu natura noastră adevărată.

Dacă atingi cu degetele o plită fierbinte, te vei arde. Durerea pe care o vei simţi va fi o atenţionare pusă acolo de către Natură pentru a te proteja, pentru a nu-ţi răni corpul.

Iar dacă îi tratezi aspru pe ceilalţi, vei primi înapoi asprime, şi de la ceilalţi, şi de la viaţă. în plus, inima ta se va zbârci şi se va usca. De aceea Natura atenţionează oamenii că prin răutate ei se vor dezarmoniza faţă de şinele interior.

Atunci când ştim care este legea şi ne comportăm în consecinţă, vom trăi în fericire eternă, sănătoşi, şi în armonie perfectă cu noi înşine şi cu viaţa.

Acum câţiva ani, am avut un instrument muzical foarte bun, un esraj din India. Îmi plăcea să cânt muzică devoţională la el. Dar într-o zi un vizitator l-a admirat. Fără să ezit, i l-am dat. Ani mai târziu cineva m-a întrebat: „Nu ţi-a părut niciun pic rău?" „Nici măcar pentru o clipă!", i-am răspuns. Să împărţi fericirea cu alţii înseamnă numai a-ti mări fericirea.

Iubiţii îşi pot găsi fericirea unul în altul numai dacă trăiesc vieţi simple, neîmpovărându-şi existenţa prin opulenţă, artificial sau ambiţii dificile.

Când doi indivizi egoişti devin uniţi formal prin căsătorie, ei vor fi separaţi la nivel mental atâta timp cât fiecare este limitat de iubirea de sine. Încuiaţi în celulele închisorii create de egoism, nu vor atinge niciodată împreună fericirea şi armonia. În a iubi, nu în a fi iubit, stă cheia care va descuia uşile inimilor lor, aducându-le fericire conjugală.

Iubirea de sine înseamnă să te închizi în sine. Când cuplurile învaţă să-şi lărgească simpatiile şi renunţă să se limiteze la ei înşişi - ori individual, ori numai între ei, ori numai ca familie -, ei îşi pot transforma relaţia, iar haosul emoţional produs de egoism se va transforma într-o relaţie de iubire divină, fără egoism.

Iubirea fără egoism este cheia. Cuplurile care la început şi-au definit relaţia în termenii de „eu şi tu", mai târziu, prin creşterea înţelegerii, invaţă să gândească unitar. Iubirea umană se poate extinde astfel în Iubirea de Dumnezeu.

Fără Dumnezeu, iubirea umană nu este niciodată perfectă. Nicio căsătorie nu este cu adevărat fructuoasă fără „ingredientul secret" al iubirii divine. Iubirea pământească ce nu atinge îmbrăţişarea divinităţii nu este cu adevărat iubire. Este adorarea eului, este egoistă, căci este înrădăcinată în dorinţă.

Adevărata iubire emană din Dumnezeu. Numai inimile care au fost purificate de expansiunea sinelui pot îmbrăţişa plenitudinea acestei iubiri. Prin extindere, sentimentele inimii devin canale prin care iubirea lui Dumnezeu se scurge afară pentru toată lumea.

Oamenii care găsesc fericirea în căsătorie nu îşi găsesc fericirea, de fapt, unul de la altul. Mereu vine din interiorul lor. Ce trist este să-i vezi pe oamenii care suferă, doar pentru că îşi bazează toate aşteptările de fericire pe alţi oameni!

Swami Kriyananda descrie următoarea experienţă:

O enoriaşă dintr-o biserică a Frăţiei Realizării Sinelui a venit la Paramhansa Yogananda supărată din cauza îndoielii. „Maestre", a spus aceasta, „unii oameni afirmă că, fiind atât de multă suferinţă pe lume, este greşit ca oricine să fie fericit. Bucuria personală nu implică o lipsă de compasiune pentru suferinţa altora?"

„Iisus", a adăugat ea, „este deseori descris ca «un om al tristeţii». Nu am auzit niciodată să fie descris ca omul bucuriei."

Paramhansa Yogananda a răspuns: „Iisus pe care îl cunosc este plin de bucurie, şi nu plin de regrete! Deplânge necazurile omenirii, dar acest plânset nu îl copleşeşte.

Dacă ar primi cu braţele deschise suferinţele celorlalţi, ce le-ar putea da în schimb, altceva decât o creştere a suferinţei lor?

Fericirea lui Dumnezeu îi face pe cei care o deţin să fie plini de compasiune pentru cei care au pierdut sensul existenţei lor. Dar compa-siunea numai se adaugă fericirii lor interioare; nu o diminuează. Pentru că fericirea este leacul căutat de toti oamenii, chiar dacă această căutare se petrece la nivel conştient sau inconştient. Nu este o problemă laterală, nelegată de suferinţă. Cu cât omul se simte mai fericit în interior, cu atât mai mult îşi doreşte să împartă această fericire cu toată lumea.

Bucuria divină vine din extinderea sinelui. Suferinţa, pe de altă parte, este fructul egoismului sau al unui eu îngust. Bucuria trezeşte in inimă compasiunea. Il face pe om să vrea să insufle fericire divină n cei care sunt înlăcrimaţi de durere."

Fericirea în sine, deşi un bun universal, nu trebuie niciodată să fie apusă asupra celorlalţi; de fapt, niciodată nu poate fi impusă. Reformele, dacă nu sunt întreprinse păstrând voinţa divină, creează haos. Binele pe care îl facem trebuie să fie, de asemenea, oferit cu iubire respect pentru liberul arbitru al altora. Respectul nostru pentru ar trebui să fie, mai presus de toate, pentru partea divină din ei. Caritatea nu trebuie niciodată să-i priveze pe cei care o primesc de demnitatea lor divină. Atunci când dăm, trebuie să îi încurajăm pe ceilalţi să dea cel puţin ceva înapoi. Noi trebuie să îi facem să simtă mulţumirea noastră pentru sprijinul lor. Nu vor beneficia de nimic că vor primi bunătatea noastră în mod pasiv.

Când un tăietor de diamante vrea să producă o piatră frumoasă, ştie că trebuie s-o taie de-a lungul clivajului său natural. Tăierea ei nu trebuie să fie la întâmplare, doar pentru a satisface imaginaţia sa abstractă. Acelaşi lucru este adevărat în a arăta frumuseţea din natura umană: trebuie să ţinem cont de realităţile altora, şi niciodată să căutăm să ne-o impunem pe a noastră.

Pe măsură ce o persoană evoluează din punct de vedere spiritual şi descoperă bucuria şi perspectiva divină în sine, vrea în mod natural să găsească căi de a aduce acest simţământ strălucitor al fericirii şi starea de bine întregii omeniri. Dar învaţă în curând că trebuie să trateze lucrurile aşa cum sunt. De exemplu, instabilitatea mentală de orice fel - şi regretul ca un fel de dezechilibru mental - trebuie să fie vindecată cu precizie, deseori în mod treptat, fără un şoc neaşteptat, chiar de bucurie, care ar agrava, nu ar vindeca tulburarea.

Este potrivit şi bine ca fiecare dintre noi să facă tot posibilul pentru ca lumea aceasta să fie un loc mai bun de trăit. Dumnezeu nu este mulţumit de egoism. Dacă un adept adună cu egoism chiar şi graţia pe care o primeşte în meditaţie, el dă putere eului său, nu sufletului. Nu poate fi mereu posibil pentru noi să îndeplinim repede şi uşor scopurile noastre altruiste. Acest fapt nu ar trebui să ne împiedice să facem binele pe care îl putem face. Creaţi după imaginea lui Dumnezeu, avem potenţialul unui puteri divine ascunse. Ca atare, să trăim şi să lucrăm dintr-un simţ al călăuzirii şi puterii Sale din noi, şi nu din conştiinţa egoului.

Cu cât trăim mai mult în conştiinţa prezenţei Sale, prin concentrare şi meditaţie zilnică, cu atât mai sigur ne vom dezvolta puterile latente. Aceste puteri, născute din armonia noastră interioară, pot fi folosite pentru a depăşi orice dificultate pe care o întâmpinăm.

Practică trimiterea de zâmbete arzătoare în ţinta inimilor suferinde. De fiecare dată când inima suferindă a cuiva este penetrată de glonţul zâmbetului tău, atunci ţi-ai atins ţinta. Ucide melancolia cu sabia înţelepciunii. Cum vezi o inimă care suferă, trage în ea cu zâmbete de simpatie şi cuvinte amabile. In clipa în care vezi pe cineva cuprins de nori de regret, împrăştie norii prin bombardamentul greu şi continuu de zâmbete încurajatoare.

Atunci când vezi posomorârea disperării, trage în ea cu zâmbetele care trezesc speranţa. Nu forma obiceiul suferinţei, ci creează obiceiul zâmbitului. Fii de neclintit împotriva insultelor, şi iartă şi uită pe cei care te-au insultat. Nu te înfuria niciodată. Nu îţi permite niciodată să devii victima furiei altuia. Fă ceea ce poţi mai bine pentru a depăşi dificultăţile, dar zâmbeşte la început, la sfârşit şi în orice moment. Nu există panaceu mai bun pentru suferinţă, sau tonic revitalizant, decât zâmbetele. Nu există podoabă mai bună decât aceea a zâmbetelor. Nu există putere mai mare cu care să depăşeşti eşecul decât cea a unui zâmbet autentic. Nu există frumuseţe mai mare decât zâmbetul păcii şi al înţelepciunii care îţi străluceşte pe faţă.

O, râset tăcut, zâmbeşte prin tot sufletul meu. Permite-i sufletului meu să zâmbească prin inimă, iar inima să zâmbească prin ochii mei. O, Prinţe al Zâmbetelor, urcă pe tron la umbra sprijinului meu, iar eu voi proteja Şinele Tău tandru în castelul sincerităţii mele, astfel încât nicio ipocrizie rebelă să nu se poată furişa pentru a Te distruge. Fă-mă un Milionar al Zâmbetelor, pentru a putea risipi liber zâmbetul tău în inimile triste, peste tot!

Începând chiar cu zorii, voi răspândi veselia la toţi cei pe care îi întâlnesc azi. Voi fi soarele mental pentru toţi cei care îmi ies în cale astăzi.

Voi arde lumânările zâmbetelor la pieptul nefericirii. înaintea luminii care nu păleşte a veseliei mele, întunericul va fi alungat de la pieptul fraţilor mei.

Divină Mamă, învaţă-mă cum să îi iubesc pe alţii şi cum să îi slujesc, învaţă-mă să fiu autentic în cuvintele mele, aşa cum vreau ca alţii să fie autentici cu mine. învaţă-mă cum să-i iubesc pe alţii aşa cum îmi doresc ca ei să mă iubească pe mine. învaţă-mă, Mamă, cum să-i fac pe alţii fericiţi - cum să-i fac să zâmbească. învaţă-mă, Mamă, să îmi găsesc fericirea în bucuria altora.

Capitolul 7
Adevăratul succes şi prosperitatea

Milioane de copii încep drumul vieţii fără nicio destinaţie. Ei acţionează ca nişte motoare de jucărie, ce au puţină energie, mergând fără nicio pistă, numai pentru a distruge orice le iese în cale. Astfel de călătorii fără scop în viaţă sunt proprii multor oameni, pentru ca în copilărie nu au fost niciodată îndreptaţi spre ţelul potrivit şi nu au fost bine echipaţi cu puteri sistematice pentru a-i face capabili să continue să meargă pe calea lor specifică.

In această etapă a vieţii, majoritatea oamenilor acţionează ca nişte păpuşi care sunt mişcate de mediu, de instinctele prenatale şi de destin. Niciodată nu ştiu ce roluri pot juca cu succes, nici nu-şi pot armoniza îndatoririle cu planul general al Dramei Cosmice. Milioane de oameni îşi fac datoria în viaţă ca şi cum ar fi într-o stare de somnambulism.

Fără îndoială că trebuie să-ţi descoperi calea vieţii tale, analizându- ţi copilăria şi viaţa din prezent, înainte să o apuci pripit pe calea unei direcţii greşite. Apoi, după ce îţi găseşti calea, încearcă să construieşti în jurul ei toate metodele de a face bani care îţi sunt la îndemână. Metodele tale de a face bani trebuie să fie create în limitele idealului tău - altfel, poţi avea bani, dar nu şi fericire. Fericirea este posibilă numai dacă dorinţa de a face bani nu te poate ispiti să mergi pe calea greşită.

Trezeşte-te! Nu este niciodată prea târziu să pui un diagnostic vieţii tale. Analizează ceea ce eşti şi ceea ce este munca ta profundă, pentru a te putea face ceea ce vrei să fii. Ai talente şi putere pe care nu le-ai folosit. Ai toată puterea de care ai nevoie. Nu există nimic mai măreţ decât puterea minţii. Scutură-ţi mintea de obiceiurile meschine care te menţin legat de pământ. Zâmbeşte cu acel zâmbet continuu - zâmbetul lui Dumnezeu. Zâmbeşte cu acel zâmbet puternic de cutezanţă echilibrată, cu acel zâmbet de miliarde de dolari pe care nimeni nu ţi-l poate lua.

Swami Kriyananda scrie următoarele:

Un om împovărat cu responsabilităţi lumeşti a întrebat: „Ce loc deţine datoria pe calea bucuriei interioare?"

Sri Yogananda a spus: „A trăi iresponsabil înseamnă a trăi pentru ego, nu pentru Dumnezeu. Cu cât este mai mare înclinarea unei persoane spre împlinirea egoului, cu atât este mai slabă conştiinţa bucuriei adevărate.

Împlinirea îndatoririlor umane în viaţă poate să nu fie uşoară, şi se poate să nu îţi aducă mulţumire imediată. Atingerea bucuriei divine este o preocupare pe termen lung. Omul trebuie să rezolve îndatoririle din viaţă, nu să le evite, dacă vrea să atingă libertatea în eternitate".

Oamenii de succes sunt cei care au curajul de a face un plan nepieritor în minţile lor cu privire la ceea ce vor construiască şi să producă pe acest pământ. Apoi, ca finanţatori, îşi angajează abilitatea lor creatoare, drept constructori - puterea voinţei, ca meşteşugari - atenţia lor detaliată, iar ca muncitori - răbdarea lor mentală; şi astfel se materializează visul lor.

Eşti nefericit pentru că nu vizualizezi cu îndeajuns de multă putere lucrurile măreţe pe care le vrei, sau nu-ţi foloseşti puterea voinţei, abilitatea

ta creatoare, ori răbdarea pentru a le materializa. Fericirea vine odată cu capacitatea ta de a-ţi manifesta la început cele mai mici dorinţe, şi mai târziu cele mai mari vise.

Trebuie să fii atent să nu nutreşti ambiţii nepractice în viaţă şi, în consecinţă, să petreci ani întregi rătăcind prin mocirla sărăciei şi sarcasmului din partea familiei şi a prietenilor, în timp ce vânezi o urmă de curcubeu. Creează-ţi planuri mentale ale lucrurilor mici şi continuă să le faci să se materializeze până când îţi poţi realiza şi visele.

Fii fericit pentru realizarea totală a succeselor mici, iar atunci vei şti cum să fii un milionar al fericirii, şi apoi mai târziu să-ţi materializezi visele mari ale vieţii tale. Nefericirea este cauzată de eşec. Poţi crea o fericire continuă pentru tine nelăsând niciodată nimic să te tulbure în călătoria ta spre succes.

Nu există obstacole: există numai oportunităţii.

Yogananda a scris următorul eseu în sprijinul ideii lui Henry Ford de a reduce cele şase zile de lucru pe săptămână la cinci zile:

Omul este o fiinţă spirituală şi materială. El trebuie să se dezvolte spiritual prin autodisciplină, dar trebuie să fie şi eficient din punct de vedere material, dezvoltându-şi capacităţile de a face afaceri. Omul primitiv era ocupat folosindu-şi toate facultăţile sale mentale pentru a-şi satisface nevoile vieţii materiale. Timpul şi-l petrecea la vânătoare, mâncând, dormind. Omul modern încearcă în mod ştiinţific să rezolve problemele prezente ale vieţii materiale. Ceea ce omul primitiv făcea fără metodă, omul modern face metodic. Această metodă folosită pentru succesul material i-a îmbunătăţit, în mod indirect, facultăţile sale interioare.

Maeştrii din India cred în dezvoltarea directă a facultăţilor interioare ale puterii voinţei pentru a lupta împotriva tentaţiilor şi a sentimentului de slujire a semenilor.

Din moment ce Dumnezeu ne-a dat foamea şi avem un corp fizic de care să ne îngrijim, trebuie să avem bani câştigaţi în mod cinstit şi să acordăm ajutorul potrivit semenilor noştri. Viaţa de afaceri nu trebuie să fie o viaţă materială. Ambiţia afacerii poate fi spiritualizată. Afacerea nu este altceva decât a-i sluji pe ceilalţi din punct de vedere material, în cel mai bun mod posibil. Oamenii etichetează acele magazine, care încep doar de la ideea de a face bani, drept „vizuini de făcut bani". Dar magazinele care se concentrează numai pe a sluji oamenii prin cele mai bune articole la un preţ minim sunt cele care se vor bucura mereu de succes şi care vor ajuta la dezvoltarea morală a lumii.

Nu voi uita niciodată observaţia unui vânzător al unui mare magazin de unde îmi alegeam o haină. „Domnule, nu încerc să îţi vând neapărat ceva. Încerc să aflu exact ceea ce îţi trebuie." El ştia că puteam cumpăra o haină de două sute de dolari, dar mi-a vândut una de şaizeci de dolari care mi s-a potrivit exact. Mi-a făcut plăcere să obţin ceea ce voiam la un preţ rezonabil. El şi-a asigurat astfel în mine un client permanent al magazinului său. Dacă rni-ar fi vândut haina mai scumpă, nu m-aş mai fi întors acolo încă o dată.

În acest mod oamenii ar trebui să îşi spiritualizeze ambiţia de afaceri, gândindu-se să servească nevoile potrivite ale semenilor lor. Omul ar trebui

să facă bani din crearea instituţiilor filantropice care servesc nevoile publicului. Când un om câştigă mulţi bani făcându-i pe ceilalţi prosperi şi foloseşte din nou acea bogăţie pentru a-i ajuta pe alţii să se ajute pe sine, aceasta este o ambiţie spiritualizată. Părinţii bogaţi care le lasă prea mulţi bani copiilor le sufocă evoluţia câştigată de unul singur, a succesului şi a fericirii.

Sunt de acord cu domnul Henry Ford în ceea ce priveşte sprijinul ce trebuie acordat oamenilor pentru a se ajuta singuri, şi nu cu caritatea umilitoare, aducătoare de sclavie. Numai prin a avea ambiţie încununată de ideea de a servi, oamenii ambiţioşi din punct de vedere material vor găsi un motiv spiritual pentru a face bani. Fără ambiţie, noi ne mutilăm abilităţile, astfel împiedicând progresul umanităţii.

Un motiv pentru care oamenii din Orient au fost mai înclinaţi spre spiritual este din cauză că au luat viaţa mai uşor, au refuzat să se transforme în roboţi ai afacerii şi au avut mai mult timp pentru contemplaţie. Bineînţeles, multe persoane din Orient şi-au folosit timpul liber pentru a-şi hrăni obiceiurile de lenevie, în locul realizării spirituale, dar, ca o regulă, orientalii au o percepţie spirituală trează.

Semenii noştri din Vest şi-au folosit timpul dezvoltând numai factorii materiali şi intelectuali ai vieţii. Ei sunt prea ocupaţi ca să se bucure de roadele muncii lor materiale sau ca să cunoască pacea, relaxarea şi fericirea. Mulţi semeni din Vest sunt sclavii unor angajamente mai puţin importante şi uită de cel mai mare angajament, al contactului cu Dumnezeu, contact dătător de fericire.

Semenii din Vest trebuie să îşi facă timp. Lupta pentru viaţă este mai aprigă din cauza climatului mai rece, dar, prin folosirea pe scară largă a maşinilor, au un avantaj în faţa semenilor din Est. Ei îşi pot economisi timpul pentru a fi folosit mai puţin pe dans şi alte distracţii şi mai mult pe studiile profunde asupra vieţii. Activităţile de afaceri şi banii sunt pentru confortul omului, dar lăcomia oarbă pentru ei nu trebuie să jefuiască omul de fericire.

Nu sunt echilibrate şase zile şi nopţi pline trăite ca o maşinărie cu o parte dintr-o singură zi folosită pentru cultivarea spirituală. Săptămâna ar trebui alocată muncii, distracţiei şi cultivării spirituale - cinci zile pentru a face bani, o zi pentru odihnă şi distracţie şi o altă zi pentru introspecţie şi realizare interioară. Omul ar trebui să aibă ceva timp liber pentru sine. O zi pe săptămână - duminica - nu este îndeajuns, pentru că este singura sa vacanţă; el vrea o zi pentru odihnă şi este prea obosit pentru a medita.

Cu cinci zile lucrătoare pe săptămână, aşa cum a propus Henry Ford, oamenii pot folosi seara de vineri, sâmbăta şi duminica pentru a scăpa de mediul urban, astfel crescându-şi longevitatea. Şeful poliţiei din Chicago a spus că, dacă s-ar elimina zgomotele oraşului, longevitatea omului ar putea fi crescută cu unsprezece ani şi sistemul său nervos ar putea fi calmat. Aproape fiecare familie din America îşi poate permite o maşină şi cu ea pot ieşi din oraş în weekend, relaxându-se în locuri liniştite în natură, trăind o viaţă dublă de pustnici în pădure şi luptători pe câmpul activităţii lumeşti.

Este extrem de necesar ca proiectul de cinci zile lucrătoare pe săptămână să poată fi dus la capăt de toate concernele de afaceri. Patrioţii care iubesc adevărul ar trebui să coopereze dăruind oamenilor ziua de sâmbătă pentru distracţii şi relaxare, iar ziua de duminică exclusiv pentru dezvoltarea obiceiurilor mentale ale meditaţiei, căutarea înfrăţirii spirituale, experimentarea binelui cel mai înalt şi a fericirii lui Dumnezeu din interior.

Proiectul de cinci zile lucrătoare pe săptămână este de dorit şi util pentru a le da oamenilor mai mult timp ca să se bucure de natură, ca să-şi simplifice vieţile, să se bucure de adevăratele nevoi ale existenţei lor, să ajungă să-şi cunoască copiii şi prietenii mai bine şi, cel mai bun motiv dintre toate, ca să ajungă să se cunoască pe sine.

De ce să nu înveţi arta de a trăi în mod potrivit?

Trebuie să începem cu cei mici în acelaşi mod ca şi cu adulţii. Mintea maleabilă a copilului poate fi mulată în orice formă de către adulţii autodisciplinaţi. Obiceiurile dorite pot fi create cu uşurinţă în copii, pentru că voinţa lor de a le executa este în cea mai mare parte liberă, cu excepţia câtorva tendinţe interioare. Adulţii trebuie să se lupte şi să alunge obiceiurile vechi pentru a le deţine pe cele bune. Dar toate obiceiurile, oriunde ar fi, în copii sau în adulţi, trebuie să fie cultivate prin intermediul voinţei spontane. În educarea copiilor pentru o viaţă echilibrată sau pentru obiceiuri care dau o atenţie egală câştigării banilor, cât şi achiziţiei fericirii spirituale, trebuie să fie luate în considerare timpul necesar şi metoda educativă.

Oamenii îşi pierd echilibrul şi suferă din cauza nebuniei banilor şi a afacerilor numai pentru că nu au avut niciodată oportunitatea de a-şi dezvolta obiceiurile unei vieţi echilibrate. Nu gândurile trecătoare sau ideile sclipitoare, ci obiceiurile de zi cu zi sunt cele care ne controlează vieţile. Există unii oameni de afaceri foarte ocupaţi care fac milioane fără a fi dezechilibraţi sau nervoşi. Alţi oameni de afaceri au devenit atât de captivaţi în a face bani încât nu se pot gândi la nimic altceva şi nu se trezesc până când nu survine ceva groaznic, cum ar fi boala sau pierderea fericirii.

Mulţi psihologi spun că comportamentul unui adult este numai repetiţia educaţiei pe care acesta a primit-o între doi şi zece sau cincisprezece ani.

Predicile spirituale inspiră minţile copiilor să acţioneze mai bine, dar doar atât. Este necesară disciplina practică reală pentru „prăjirea" seminţelor obiceiurilor prenatale care se găsesc în subconştient şi supraconştient. Acest fapt poate fi realizat prin curăţarea celulelor cerebrale ale obiceiurilor-sământă cu electricitatea concentrării interioare. Copiii ar trebui crescuţi cu

ambiţia spirituală de a face bani numai pentru serviciul pe care îl aduc astfel omenirii.

Creşterea copiilor şi aducerea lor la o viaţă echilibrată stau în mâinile adulţilor. Cât timp adulţii sunt intoxicaţi de o singură faţetă, a vieţii materiale, potenţialele cele mai înalte ale copiilor rămân neîmplinite.

De aceea, pentru a salva lumea viitoare salvând copiii, părinţii trebuie să se trezească şi să cultive obiceiuri echilibrate ale vieţii materiale şi spirituale.

Pentru a duce o viaţă echilibrată, adulţii trebuie să se educe ca să realizeze că ambiţiile de afaceri sunt numai pentru a se face pe ei înşişi şi pe ceilalţi fericiţi. Fără această realizare, activitatea stresantă de afaceri produce numai nervozitate, lăcomie pentru bani, lipsa calităţilor sociale, suferinţă şi lipsă de respect faţă de toate principiile bune. Numai cu această realizare a serviciilor pentru alţii, viaţa poate fi cu adevărat fericită.

Ştiu mulţi oameni de afaceri inteligenţi şi importanţi care în străfundul sufletului lor sunt nemulţumiţi de tot şi tânjesc la Dumnezeu şi înţelepciune, dar sunt ademeniţi încontinuu de obiceiuri şi prea multe angajamente. Ei îşi sacrifică cel mai mare angajament, acela faţă de Dumnezeu, Adevăr, studii mai înalte, o viaţă casnică mai bogată, în favoarea producerii banilor sau a altor angajamente inutile.

Aşa cum arta războiului are nevoie de ceva antrenament, aşa are nevoie şi bătălia noastră cu viaţa activă. Luptătorii neantrenaţi sunt în curând omorâţi pe câmpul de bătaie; la fel, şi oamenii neantrenaţi în inimă sa păstreze echilibrul şi pacea sunt rapid doborâţi de gloanţele grijilor şi ale neliniştii în viaţa activă.

Foarte puţini oameni analizează dacă progresează sau regresează în viaţă. Ca fiinţe umane cu însuşiri precum raţiunea, înţelepciunea şi înţelegerea, este cea mai mare datorie a noastră să folosim raţiunea şi înţelepciunea în mod potrivit pentru a afla dacă mergem înainte sau înapoi.

Dacă eşecurile te supără în mod repetat, nu fi dezamăgit. Ele ar trebui să acţioneze ca nişte stimulenţi, nu ca otrăvuri, pentru creşterea ta materială şi spirituală. Perioada eşecului este cea mai bună pentru a semăna seminţele succesului. Elimină cauzele eşecului şi lansează-te cu puteri înzecite în ceea ce vrei să realizezi.

Ciomagul circumstanţelor te poate răni, dar nu ţine capul plecat. Moartea în încercarea de a reuşi înseamnă de fapt un succes; refuză să produci conştiinţa eşecului. întotdeauna încearcă încă o dată, nu contează de câte ori ai eşuat. Persevereează un minut mai mult în cursa pentru succes când ai făcut tot ceea ce ţi-a stat în putinţă şi nu poţi face mai mult. Luptă atunci când crezi că nu mai poţi lupta, sau atunci când ai luptat oricât de mult ai putut.

Orice nou efort după un eşec trebuie să fie bine planificat şi încărcat cu intensitatea crescândă a atenţiei. începe de azi să încerci să faci lucrurile pe rând, cele despre care ai crezut că sunt imposibil de făcut.

Schimbarea este asociată adesea cu teama. Oamenii se gândesc, atunci când renunţă la ceva: „Nu îmi va mai rămâne nimic?" Este nevoie de curaj să renunţi la cunoscut pentru necunoscut. Nu este uşor nici măcar să renunţi la

o durere familiară pentru o fericire necunoscută, şi de aceea incertă. Mintea este ca un cal care a tras după el ani şi ani o povară. Obişnuit cu rutina sa zilnică, animalul nu poate fi convins cu uşurinţă să ducă o povară nouă. La fel, mintea nu îşi va abandona cu uşurinţă obiceiurile vechi, nici chiar atunci când ştie că acestea cauzează numai suferinţă.

Schimbările benefice ar trebui să fie îmbrăţişate în mod curajos. Atâta timp cât speranţelor unui om pentru lucruri mai bune li se opune frica realizării lor, mintea nu poate fi niciodată liniştită. Acceptă schimbarea ca fiind singura constantă a vieţii. Vieţile noastre sunt o procesiune nesfârşită de succese şi înfrângeri, de bucurii şi tristeţi, de speranţe şi dezamăgiri. La un moment dat suntem ameninţaţi de furtunile încercărilor; câteva clipe mai târziu, o căptuşeală argintie luminează norii cenuşii; apoi, deodată, cerul este din nou albastru.

Viaţa înseamnă schimbare.

Rămâi mereu calm în interior. Fii concentrat asupra ta însuţi. Atunci când munceşti, fii activ în mod calm. Într-o zi vei descoperi că nu mai eşti în deriva destinului. Puterea ta va veni din interior; nu vei depinde de îndemnurile exterioare pentru niciun fel de motivaţie.

Precum un adept pe calea sa spirituală, acordă puţină atenţie încercărilor care te asediază. Fii mereu deschis la minte. Păşeşte curajos, înaintează zi de zi cu credinţă interioară, cu linişte. Vei ajunge la un moment dat să depăşeşti orice umbră a unei karme negative, orice încercări şi dificultăţi, şi vei atinge la final zorii împlinirii divine, în starea cea mai înaltă a conştiinţei, libertatea se va produce din orice abur al nenorocului.

Este necesar să-ţi ajuţi membrii familiei cu hrană, dar este mult mai util să îi ajuţi să-şi dezvolte puterile mentale. În plus, este extrem de important să-i ajuţi să-şi dezvolte sufletul, conducându-i pe căile meditative ale contactului cu Dumnezeu.

Trebuie să faci ceva în fiecare zi pentru a împlini Planul Cosmic pentru care ai fost trimis aici. Cei mai mulţi oameni sunt nefericiţi pentru că uită să armonizeze datoriile pământeşti învăţate cu cele legate de cererile Planului Cosmic. Planul Cosmic cere să incluzi în fericirea ta adevărată fericirea celor care sunt în nevoie, dacă vrei să-ţi mulţumeşti sufletul.

În fiecare zi încearcă să-i ajuţi pe cei bolnavi fizic, mental sau spiritual, aşa cum te-ai ajuta pe tine sau pe familia ta. Dacă de astăzi, în loc să trăieşti în mizeria drumului plin de egoism, vei trăi în armonie cu mintea şi cu Dumnezeu, atunci orice rol, oricât de mic, vei juca pe scena vieţii, vei şti că l-ai jucat bine, aşa cum a fost regizat de Regizorul Scenei tuturor destinelor noastre. Şi adu-ţi aminte, rolul tău, oricât ar fi de mic, este la fel de important ca rolurile cele mai mari, contribuind la întregul succes al Dramei Sufletelor de pe scena Vieţii. Fii mulţumit cu bani puţini, trăind o viaţă simplă şi exprimându-ţi idealurile, mai degrabă decât cu mulţi bani şi griji fără sfârşit.

Încercările la care eşti supus nu vin pentru a te distruge, ci doar pentru a ajunge să-l apreciezi mai bine pe Dumnezeu. Nu Dumnezeu trimite acele încercări; ele sunt create de tine. Tot ce trebuie să faci este să-ţi reînvii

conştiinţa din tărâmul ignoranţei. Supărările cu care te confrunţi sunt născute din acţiunile tale conştiente sau inconştiente din trecut, undeva, cândva. Pe tine trebuie să dai vina pentru asta. Dar nu trebuie să-ţi dezvolţi un complex de inferioritate. Trebuie să spui: „Ştiu că Tu vei veni! Voi vedea căptuşeala de argint, iar în această mare tumultuoasă a încercărilor, Tu eşti steaua polară a gândurilor mele naufragiate." De ce ţi-e frică? Adu-ţi aminte, nu eşti un bărbat sau o femeie. Nu eşti ceea ce crezi că eşti. Eşti o fiinţă nemuritoare.

Obiceiurile sunt inamicii tăi de moarte. Aşa cum Iisus a putut să-şi manifeste dragostea şi să spună, când a fost încercat: „Tată, iartă-i pentru că nu ştiu ce fac", tot aşa şi tu trebuie să ierţi aceste încercări severe şi să spui: „Sufletul meu este renăscut. Puterea mea este mai mare decât toate încercările, pentru că eu sunt copilul lui Dumnezeu." Astfel, puterile tale mentale se vor extinde, iar cupa realizării tale va fi îndeajuns de încăpătoare pentru a cuprinde Oceanul Cunoaşterii. Dorinţele tale mereu-arzătoare trebuie să fie îngrijite şi hrănite cu un mediu şi o activitate potrivită. Atunci vei fi fericit şi prosper.

Cei mai mulţi oameni cred că mai întâi trebuie să fii prosper, apoi trebuie să te gândeşti la Dumnezeu, dar primul tău gând trebuie să fie la Dumnezeu, pentru că de El ai tu nevoie. Dacă vei dobândi acest tip de conştiinţă, atunci vei deţine adevărata fericire. Dumnezeu trebuie să fie cu tine mereu. Dacă ai cunoscut măcar o dată acea legătură cu Dumnezeu, atunci prosperitatea universului va fi la picioarele tale. Aşadar, nu uita că Dumnezeu este Cel care îţi poate da totul. Nu ceea ce deţii, ci ceea ce poţi avea numai prin voinţă este adevărata prosperitate.

A trăi o viaţă contradictorie înseamnă a trăi nespiritual. Când întreaga ta conştiinţă, indiferent ce greşeli ai făcut, este îndreptată spre Dumnezeu, spre tăcere, atunci asta înseamnă să fii întru Dumnezeu. Când realizezi toate îndatoririle vieţii cu veselie, fără să laşi alte gânduri să-ţi umbrească fericirea, dobândeşti ceea ce se numeşte „fericire spirituală[7]' Atunci, mintea şi conştiinţa ta se întorc înapoi la sursă - spre Dumnezeu, libertate, aer curat, fericire şi trai liniştit. Acesta este ţelul nobil al Maeştrilor indieni: *cum să trăieşti simplu, dar să gândeşti profund.*

Tu trăieşti direct prin puterea lui Dumnezeu. Să presupunem că Dumnezeu schimbă deodată clima ţării tale. Ce vei face atunci? Care va fi hrana ta? Cum vei trăi? De ce nu-ţi reaminteşti că Dumnezeu este susţinătorul vieţii pe care ţi-a dat-o? Chiar dacă a făcut ca viaţa să depindă de hrană, El este, de fapt, sprijinul direct. El este Cauza tuturor lucrurilor. Aşadar, când pierzi conexiunea cu Dumnezeu, eşti menit să suferi.

Să-l uiţi pe Dumnezeu şi să trăieşti îngropat în lux înseamnă să fii păgân. „Având oricât de puţin, am totul, pentru că îl am pe Dumnezeu." Yoghinii şi-au dat seama că Dumnezeu nu poate fi găsit niciodată în lumea exterioară, ci numai atunci când te afunzi în sufletul tău, în templul lui Dumnezeu, atunci când poţi spune: „Nimănui din întreaga lume nu îi pasă de sănătatea, prosperitatea şi fericirea mea aşa cum îi pasă Tatălui. El este cu mine mereu."

Spune în fiecare zi: „*Doamne, Tu eşti Cel care îmi dai de toate. Manifestă prosperitatea Ta prin mine. Tată, Tu reprezinţi bogăţiile mele; sunt bogat. Tu eşti posesorul tuturor lucrurilor. Eu sunt copilul Tău. Eu am ceea ce ai Tu*." Trebuie să spui asta înainte de a te duce dimineaţa la serviciu. Adu-ţi aminte să trăieşti numai după legile lui Dumnezeu, iar El îţi va arăta calea. Omul ţi-a arătat calea, apoi te-a lăsat baltă. Calea lui Dumnezeu îţi va aduce fericire şi prosperitate.

Dacă putem ajunge în starea în care spunem: „*Ceea ce este al meu este şi al Tău*", apoi va fi mult mai bine. Este extrem de greu, în această eră a egoismului, să fii prosper. Egoismul trebuie să dispară. Poate fi distrus numai dacă toată lumea nu va mai fi egoistă. Trebuie să trăieşti asta pe pielea ta. Iar cea mai bună metodă de a predica acest lucru este prin exemplul tău.

Deşi este necesar să faci bani, este mai util să câştigi fericirea. Banii sunt creaţi pentru fericire, nu invers. Cei care se concentrează pe a câştiga bani, ca fiind singura lor fericire, nu găsesc satisfacţie reală, pentru că nicio cantitate de bani nu poate cumpăra fericirea dacă aceasta este pierdută prin acţiuni sistematic greşite.

Oamenii plini de bani, dar incapabili să îi folosească în mod adecvat pentru a fi fericiţi şi pentru a-i face pe alţii fericiţi, mor de jindul fericirii. Mulţi oameni uită faptul că banii sunt numai un mijloc pentru obţinerea fericirii. Este ridicol să te concentrezi pe mijloace şi să uiţi scopul, ca şi cum ai continua să călătoreşti uitând destinaţia. Este inutil să dezvolţi obiceiul de a acumula bani şi să nu-i foloseşti pentru a te face pe tine şi pe alţii fericiţi.

Mulţi oameni fac greşeala de a alerga mai întâi după bani, în loc să caute în primul rând fericirea. Să încerci să câştigi bani cu o minte nemulţumită, îngrijorată nu numai că nu-ţi aduce succesul, ci produce şi mai multă anxietate şi nefericire. Cea mai bună cale este *să încerci să faci bani după ce ţi-ai asigurat fericirea*. *Câştigând bani cu o atitudine senină, veselă, vei obţine nu numai succes, ci şi fericire*. Oamenii fericiţi fac alţi oameni fericiţi pin exemplul lor, pentru că acţiunile lor vorbesc mai tare decât cuvintele.

Unii oameni sunt de părere că fericirea se găseşte numai în mulţumirea mentală, în timp ce alţii spun că aceasta constă în a avea mulţi bani, multă mobilă, iahturi, proprietăţi imobiliare şi maşini. Ambele perspective sunt unilaterale şi incomplete.

Ascetul, cel care locuieşte într-o peşteră, poate avea o anumită mulţumire mentală, dar e dependent de produsele cultivate de un fermier sau confecţionate de o fabrică. Trebuie să poarte haine făcute de un ţesător. Niciun ascet din lumea asta nu poate găsi fericirea completă numai în minte, fără a folosi măcar câteva bunuri materiale.

Pe de altă parte, este fals faptul că fericirea depinde de acumularea constantă a tuturor obiectelor dictate de imaginaţia unui om. De fapt, când fericirea este căutată numai în achiziţia unui număr infinit de bunuri materiale, aceasta este imposibil de găsit, pentru că fericirea constă în primul rând în atitudinea minţii şi este condiţionată numai în parte de factori exteriori.

Au existat martiri care mai degrabă şi-au sacrificat viaţa decât să-şi piardă confortul interior al minţii. Asemenea oameni au găsit fericirea în starea minţii lor fără a avea bunuri materiale. Pe de altă parte, se întâmplă destul de rar să găseşti fericirea numai achiziţionând bunuri materiale.

Omul a cărui fericire depinde de crearea şi împlinirea unor noi dorinţe nu poate fi niciodată fericit, pentru că fericirea lui depinde mereu de ceva ce aşteaptă să aibă în viitor. El curtează fericirea fără a o cuceri vreodată, aşa cum un câine va umbla încontinuu după cârnăciorul dorit, care se leagănă în faţa ochilor săi, la capătul unui băţ legat de spatele lui.

Omul nu poate niciodată să-şi satisfacă dorinţele dacă uită faptul că fericirea ţine mai mult de minte, şi numai parţial de achiziţionarea necesităţilor materiale.

Adu-ţi aminte că cel care caută numai plăceri materiale va pierde bucuriile divine ascunse în spatele acestora. Cel care găseşte fericirea cosmică a meditaţiei pierde legătura cu plăcerile vieţii materiale. Cel care pierde dorinţa pentru plăcerile materiale, pentru a afla în interiorul său Inteligenţa lui Hristos, va găsi bucuriile veşnice ascunse în spatele vieţii materiale.

Adeptul care uită plăcerea corpului pentru a simţi bucuria mereu reînnoită în extazul meditaţiei va descoperi că prosperitatea materială şi plăcerile vieţii pământeşti vor veni după aceea. Cel care renunţă la fericirea pământească pentru cea a lui Dumnezeu o va descoperi şi pe cea pământească, dar cel care caută numai fericirea materială o va pierde, tocmai din cauza efemerităţii sale.

Binecuvântează-mă, pentru a Te putea percepe prin ferestrele tuturor activităţilor plăcute. Pentru a Te uita la mine şi mereu să mă înveseleşti, în timp ce sunt antrenat în datoriile mele. Fă ca orice activitate - plimbarea, somnul, visele - să fie presărată cu prezenţa Ta.

Tată, învaţă-mă să fac orice lucru doar pentru a-Ţi fi Ţie pe plac. Permite-mi să simt că Tu eşti electricitatea vieţii, cea care mişcă maşinăria oaselor mele, nervii şi muşchii. în orice bătaie a inimii, în orice respiraţie, în orice izbucnire a unei activităţi vitale, învaţă-mă cum să simt Puterea Ta.

Capitolul 8
Libertatea interioară şi bucuria

Swami Kriyananda ne împărtăşeşte următoarea poveste:

„Dacă nu am nicio dorinţă", a întrebat un membru al frăţiei, „nu voi pierde oare toată motivaţia vieţii, nu voi deveni un fel de robot?"

„Mulţi oameni îşi imaginează asta", a răspuns Yogananda. „Ei cred că nu vor mai avea un scop în viaţă. Dar nu se întâmplă deloc aşa. Vei simţi mai degrabă că viaţa va fi mult mai interesantă.

Observă aspectul negativ al dorinţei. Te face să îţi fie mereu frică. «Dacă s-ar întâmpla asta?», te vei gândi tu; sau: «Dacă nu se va întâmpla asta?». Trăieşti într-o stare de anxietate cu privire la viitor sau de regret gândindu-te la trecut.

Pe de altă parte, *nonataşamentul te ajută să trăieşti încontinuu într-o stare de libertate interioară şi fericire*. Atunci când poţi fi fericit în prezent, înseamnă că îl ai pe Dumnezeu.

Lipsa dorinţei nu te face să îţi pierzi motivaţia. Departe de lucrul ăsta! Cu cât trăieşti mai mult întru Dumnezeu, cu atât este mai profundă bucuria pe care o experimentezi slujindu-l pe El."

Dacă aspiri spre înţelepciune şi fericire pură, *păstrează libere sentimentele inimii tale*. Nu reacţiona la suişurile şi coborâşurile vieţii. Cu alte cuvinte, atunci când norocul te vizitează, nu te pierde în aburii sclipitori ai emoţiei. Rezistă tentaţiei să te îneci deznădăjduit în mocirla disperării când încercarea din faţa ta îţi sugerează că nu există niciun fel de ieşire faţă de greutăţile prezentului.

Pentru omul neavizat, lumea materială este o junglă neexplorată, plină de pericole. Succesul ocazional - propriu sau al altui om – ispiteşte călătorul neexperimentat spre cărări nenumărate ale speranţei false. Vai, prea des calea dispare într-un deşert de vise distruse! Succesul alternează cu eşecul, precum culmile şi văile unui lanţ muntos.

Regulile pentru o viaţă fericită şi fructuoasă nu sunt multe şi nici nu sunt dificil de urmat. Dar trebuie să fie studiate cu atenţie, punându-le zilnic în practică.

Truda şi lupta sunt normele vieţii pe pământ. Ele sunt binecuvântări, nu necazuri, pentru că ne pun la încercare în vederea dezvoltării noastre interioare. Cu cât ne ascuţim pacea minţii - ea este metal pur forjat în meditaţie - pe suprafaţa abrazivă a dificultăţilor exterioare, noi ne dezvoltăm un discernământ clar cu care vom tăia părţile iluzorii din inimă. Vom ajunge în final la starea binecuvântată în care luciul păcii noastre ne protejează în timpul tuturor activităţilor.

Condiţia cea mai importantă pentru fericirea permanentă este să rămâi mereu cu mintea calmă, centrat pe Sine, în interior. Aşa cum castelul de nisip al unui copil se dezintegrează sub acţiunea valurilor care îl invadează, aşa este şi mintea neliniştită, lipsită de voinţă şi perseverenţă, care cedează în faţa valurilor circumstanţelor schimbătoare.

Însă un diamant îşi menţine puterea şi claritatea, indiferent câte valuri se sparg de el. În mod similar, omul care a dobândit pacea interioară, cu conştiinţa devenită cristalină prin calmul interior, îşi menţine seninătatea chiar şi în furtuna încercărilor celor mai puternice.

O regulă importantă a vieţii este să îţi spui, pur şi simplu: „*Orice ar veni la mine, lasă să vină.*"

Viaţa îţi va aduce multe suişuri şi coborâşuri. Dacă îţi laşi sentimentele să se ridice şi să coboare odată cu valurile circumstanţelor, nu vei atinge niciodată pacea interioară, cea care stă la baza progresului spiritual. De aceea, *fii atent să nu reacţionezi emoţional*. Ridică-te deasupra plăcerilor şi neplăcerilor.

O regulă bună de urmat, cea care te va face să treci prin multe încercări ale vieţii, este *să rămâi mereu calm şi vesel.*

Nu fi nici entuziasmat şi nici depresiv faţă de ce este în afara ta. Uită-te la spectacolul pasager al vieţii cu o minte calmă. Pentru că suişurile şi coborâşurile vieţii sunt numai valurile unui ocean aflat permanent în mişcare. Evită implicarea emoţională în ele, *rămânând mereu calm, mereu fericit în centrul interior din şira spinării*.

Rezultatul final al extremelor emoţionale este nemulţumirea emoţională extremă. Fericirea perfectă nu se află în niciuna dintre extremităţile experienţelor noastre exterioare, ci în punctul de calm din mijlocul lor.

Nu lăsa posesiunile tale să te acapareze, nu lăsa detaliile neînsemnate ale vieţii pământeşti să invadeze cu hoarde de griji calmul inimii tale.

Valul care iese la suprafaţă din adâncul oceanului este tot o parte din ocean. Este corpul lui Dumnezeu. Dacă El vrea să îl facă bun, foarte bine. Dacă vrea să îl facă distrugător, foarte bine. Cel mai bine este să rămâi imparţial. Dacă eşti sănătos şi eşti ataşat de sănătate, îţi va fi mereu frică să n-o pierzi. Iar dacă eşti ataşat de o sănătate bună şi te vei îmbolnăvi, te vei necăji mereu pentru binele pe care l-ai pierdut.

Problema cea mai mare a omului este egoismul, conştiinţa individualităţii. El ia orice i se întâmplă drept ceva care îl afectează în mod personal. De ce să fii afectat de asta? *Tu nu eşti acest corp. Tu eşti EU Totul este Spirit.*

Condiţiile obiective sunt mereu neutre. Felul cum reacţionezi la ele le face să apară triste sau vesele.

Analizează reacţiile pe care le ai în faţa circumstanţelor exterioare. Aceasta este esenţa yoga: *să neutralizezi valurile reacţiunii din inimă. Fii mereu fericit în interior*. Nu vei fi niciodată capabil să schimbi lucrurile din exterior în aşa fel încât să îţi fie mereu pe plac.

Transformă-te.

E de ajuns o înţelepciune superficială ca să fii deziluzionat de viaţă. Metafizicienii plictisiţi de viaţă se mândresc cu „răceala faţă de toate" şi îşi întorc nasul la 180 de grade, dezgustaţi, la cea mai mică menţionare a ceva frumos. Într-adevăr, viata este ciuruită de lucruri inconsistente. Împlinirile pământeşti sunt de fapt scurte. Recunoaşterea acestor realităţi nu este în sine o dovadă de profunzime interioară. Nimic valoros nu este creat numai prin negativitate.

Înţelepciunea trebuie să fie secondată de o perspectivă pozitivă. De ce să defăimezi lumea? Acceptă mai degrabă bucuria pură pe care o simţi din stimulii exteriori şi hrăneşte-o cu bucuria interioară. Foloseşte fericirea exterioară ca o aducere-aminte a raiului interior. Această absorbţie interioară

a stimulilor simţurilor amplifică de fapt bucuria resimţită din experienţele exterioare, pentru că întăreşte bucuria de la adevărata sa sursă.

Nu fi nici entuziasmat şi nici depresiv faţă de ce este în afara ta. Uită-te la spectacolul pasager al vieţii cu o minte calmă. Pentru că suişurile şi coborâşurile vieţii sunt numai valurile unui ocean aflat permanent în mişcare. Evită implicarea emoţională în ele, rămânând mereu calm, mereu fericit în centrul interior din şira spinării.

Dezgustul faţă de viaţă - alternativa severă a metafizicienilor la entuziasmul emoţional - nu este un leac potrivit pentru suferinţele vieţii, întrucât cultivă o atitudine de indiferenţă, progenitura stagnării spirituale.

Pe de altă parte, nu insista prea mult pe dezamăgirile vieţii şi nu sărbători prea mult victoriile sale efemere. Să nu ai încredere în bogăţii şi nu refuza cu dispreţ generozitatea vieţii. Hrăneşte potenţialul tău spiritual, înalt, îngrijindu-te numai să nu îl risipeşti pe căi inutile.

Observă frumuseţea neschimbătoare a lui Dumnezeu în inima schimbării şi în orice lucru bun. Mai presus de toate, caută tot ceea ce înţeleptul deţine: conştiinţa lui Dumnezeu, nemurirea în El. *Eliberează-te de orice ataşament în Infinit* - chiar şi de cele mai mici. Lasă lumea să strige îngrozită sau să sară în sus de bucurie falsă. Ce contează? Totul este numai o paradă - distractivă, colorată, dar numai o paradă defilând la nesfârşit.



Capitolul 9
Să-L găseşti pe Dumnezeu este cea mai mare fericire

Scopul vieţii umane este să-l găsească pe Dumnezeu. Acesta este singurul motiv al existenţei noastre. Serviciul, prietenii, interesele materiale -

nu înseamnă nimic în sine. Nu îţi pot oferi adevărata fericire, pentru simplul motiv că niciunul dintre ele, în sine, nu este complet. Numai Dumnezeu cuprinde totul.

De aceea Iisus a spus: *„Caută mai întâi împărăţia lui Dumnezeu, iar toate celelalte lucruri vor veni de la sine spre tine*" (Matei 6:33). Caută-l mai întâi pe Cel care dă toate darurile, şi vei primi de la El toate celelalte daruri care te împlinesc mai puţin.

Bucuria este o parte din Dumnezeu. Bucuria divină poate fi comparată cu milioane de bucurii pământeşti adunate într-una. Căutarea fericirii umane este ca şi cum ai căuta o lumânare când stai afară în soare. Bucuria divină ne înconjoară întotdeauna, şi totuşi oamenii caută mai curând lucruri pentru fericirea lor. In majoritatea cazurilor, ceea ce pot găsi este o alinare a durerii fizice sau emoţionale. Dar bucuria divină este Realitatea evidentă. Înaintea ei, bucuriile pământeşti sunt numai nişte umbre. E ca şi cum ai căuta o lumânare aflându-te afară în plin soare.

Roagă-te astfel la Dumnezeu:

„Preaiubitul meu Infinit, ştiu că Tu eşti mai aproape decât aceste cuvinte cu care mă rog; mai aproape chiar şi decât gândurile mele. Dincolo de orice sentiment de nelinişte, fie ca eu să pot simţi grija Ta pentru mine şi iubirea Ta. Dincolo de conştiinţa mea, fie ca eu să mă pot simţi susţinut şi călăuzit de conştiinţa Ta. Dincolo de iubirea mea pentru Tine, fie ca eu să devin din ce în ce mai conştient de iubirea Ta."

Dacă te rogi încontinuu la El în acest mod, şi dacă te rogi cu adevărat sincer, deodată vei simţi prezenţa Lui sub forma unei mari bucurii în inima ta. în această izbucnire de bucurie vei şti că El este cu tine şi este al tău.

Adevăratul scop al vieţii este să-l cunoşti pe Dumnezeu. Tentaţiile pământeşti ţi-au fost date pentru a te ajuta să distingi diferenţa: vei prefera plăcerile simţurilor sau îl vei alege pe Dumnezeu? La început plăcerile par atrăgătoare, dar, dacă le alegi pe ele, mai devreme sau mai târziu vei descoperi că eşti prins în încurcături şi greutăţi nesfârşite.

Pierderea sănătăţii, a păcii minţii şi fericirii este un lucru grav pentru oricine cade în atracţia plăcerilor simţurilor. Bucuria infinită, pe de altă parte, îţi aparţine, odată ce l-ai cunoscut pe Dumnezeu.

Orice fiinţă umană va trebui la un moment dat să înveţe această mare lecţie a vieţii.

Suferinţa îţi aminteşte că această lume nu este casa ta. Dacă ar fi fost perfectă pentru noi, câţi oameni ar fi căutat alta mai bună? însă, chiar şi cu lucrurile atât de imperfecte precum sunt, observă cât de puţini oameni îl caută pe Dumnezeu! Dintr-o mie, a spus Krishna, poate unul.

Aceasta este legea vieţii: *cu cât omul trăieşte mai puţin în armonie cu adevărul său interior, cu atât mai mult suferă; dar, cu cât trăieşte mai mult în armonie cu acest adevăr interior, cu atât mai mult experimentează fericirea nemuritoare*. Atunci nimic nu îl poate atinge, chiar dacă trupul său se pierde din cauza bolii sau oamenii îl ridiculizează şi îl persecută. În ciuda vicisitudinilor vieţii, el rămâne mereu centrat şi fericit în Şinele care îl locuieşte.

„Scapă", a spus Krishna, „din oceanul suferinţei şi mizeriei Mele!" Cu Dumnezeu aproape, viaţa este o sărbătoare a fericirii, dar, fără El, ea este un cuib de încurcături, dureri şi dezamăgiri.

*Meditaţia profundă păstrează conştiinţa centrată mereu pe Dum*nezeu, iar lipsa meditaţiei menţine conştiinţa asupra simţurilor. Dacă nu meditezi şi te simţi totuşi aproape de Dumnezeu tot timpul, înseamnă că menţii beneficiul total al ultimei tale meditaţii. Dacă poţi păstra bucuria şi fiorul meditaţiei întreaga zi, înseamnă că încă meditezi, în acele momente nu eşti atras de simţuri. Cercul este complet atunci când îl poţi simţi pe Dumnezeu la fel ca în timpul meditaţiei. Aceasta este exact experienţa adepţilor care îşi urmează calea. Ei sunt detaşaţi; ei fac totul ca parte a datoriei lor, dar nu sunt ataşaţi de această datorie.

Din când în când, un suflet realizează bucuria care se află în meditaţie şi îl caută pe Dumnezeu zi şi noapte; chiar şi atunci când Dumnezeu nu răspunde, el continuă să evolueze până când îl găseşte pe Dumnezeu. *Trebuie să ne străduim pentru a atinge Infinitul şi să ne străduim în modul potrivit. Nimeni nu îţi poate oferi realizarea Sinelui.* Trebuie să munceşti pentru această răsplată. Toţi maeştrii spirituali din lume nu îţi pot da salvarea dacă tu nu faci eforturi pentru a o primi.

Bucuria şi Dumnezeu sunt una. Bucuria este vindecarea pe care o vrei în primul rând, vindecarea ignoranţei sufletului. La un moment dat, trebuie să renunţi să te gândeşti la corpul tău, pentru a te putea gândi la Spirit. Afirmaţiile sunt mai bune decât rugăciunile obişnuite. Nu cerşi favoruri de la Dumnezeu. El nu va încălca nicio lege a universului Lui pentru că L-ai rugat tu, dar, atunci când ceri dreptul de fiu al Său, atunci El te va asculta. O rugăciune lungă prin cuvinte, cuvinte şi iarăşi cuvinte nu înseamnă nimic, pentru că mintea este rătăcitoare. În vreme ce faci o afirmaţie, trebuie să simţi în profunzime semnificaţia gândului din spatele cuvintelor; atunci gândul pătrunde în adâncul conştientului, apoi în subconştient şi supraconştient. Când se înregistrează în supraconştient, atunci se manifestă.

Fă întotdeauna afirmaţii cu inteligenţă şi devotament până când gândul tău pătrunde în mod conştient prin mintea subconştientă în cea supraconştientă. *Cel mai mult trebuie să te rogi pentru a te vindeca de ignoranţă, ca să nu te mai poţi întoarce niciodată la viaţa de dinainte.* Supremul câştig al vieţii tale este realizarea fericirii continue, cea pe care o putem denumi pace sau extaz.

Dacă o persoană pierde un diamant şi încearcă să se mulţumească apoi cu o mică bucată de sticlă spartă care străluceşte la soare, va fi dezamăgită. Ea nu poate regăsi diamantul în ciobul de sticlă. Ea caută în locul greşit şi nu poate fi niciodată fericită până când nu va căuta în locul potrivit şi până când nu va găsi diamantul. În acelaşi mod, omul încearcă să îşi găsească fericirea în sclipirea momentană a plăcerilor simţurilor, dar, când se satură de ele, va fi dezgustat şi va încerca să găsească pacea şi bucuria în suflet.

Este o nebunie să cauţi fericirea adevărată în lucrurile materiale, pentru că ele nu au această putere. Cu toate acestea, milioane de oameni se

chinuie să găsească mulţumirea sufletească în lucrurile materiale, însă numai Dumnezeu le-o poate da.

Sufletul, fiind Spiritul individualizat, dacă i se dă o şansă să se deschidă, poate manifesta toată împlinirea şi satisfacţia Spiritului. Prin contactul permanent cu materia care se schimbă sunt dezvoltate dorinţele materiale.

Protejează sufletul de tulburarea produsă în mintea ta de dansul nebun al dorinţei care creează suferinţă. Învaţă cum să treci peste dorinţa sălbatică, păcătoasă. Realizează faptul că tu nu ai nevoie de lucrurile care produc suferinţă, pentru că, dacă vei căuta în suflet, vei găsi fericire şi pace durabilă, sau extaz. Astfel vei deveni „un miliardar al extazului".

Natura sufletului este extazul - *o stare interioară durabilă, de fericire mereu reînnoită, care mereu produce bucurie, chiar şi atunci când omul trece prin încercări de suferinţă fizică sau moarte*. *A nu dori nu înseamnă a nega*; este mai degrabă atingerea unei nivel de autocontrol de care ai nevoie pentru a recâştiga moştenirea împlinirii ce se află în suflet.

In primul rând, dă-i sufletului ocazia de a-şi manifesta această stare prin meditaţie. Apoi, trăind mereu în această stare, fă-ţi datoria faţă de corpul şi mintea ta şi faţă de lume. Nu trebuie să renunţi la toate ambiţiile şi să devii pesimist; din contră, lasă bucuria mereu prezentă, cea care este adevărata ta natură, să te ajute să-ţi realizezi toate ambiţiile nobile. Bucură-te de experienţele nobile cu fericirea lui Dumnezeu. Realizează toate îndatoririle vieţii reale cu bucurie divină.

Eşti nemuritor, eşti înzestrat cu bucurie eternă. Nu uita niciodată asta în timpul jocului cu viaţa schimbătoare. Această lume este doar o scenă pe care tu îţi joci rolul sub îndrumarea Regizorului Divin. Joacă-l bine, chiar dacă este tragic sau comic, amintindu-ţi mereu că adevărata ta natură este extazul etern şi nimic altceva. Singurul lucru care nu te va părăsi niciodată este bucuria sufletului tău.

De aceea, învaţă cum să înoţi în marea calmă a extazului care nu se transformă, înainte de a încerca să plonjezi în vârtejul vieţii materiale, care este tărâmul suferinţei, plăcerii, indiferenţei sau al unei păci temporare, amăgitoare.

Practica totală a meditaţiei aduce extaz profund. Acest extaz mereu reînnoit nu este generat de dorinţă; se manifestă prin porunca magică a calmului tău interior, născut din intuitie. Manifestă mereu această seninătate. Când extazul pogoară deasupra ta, îl vei recunoaşte ca o Fiinţă conştientă, inteligentă, universală de care te poţi folosi, şi nu ca o stare mentală abstractă. Aceasta este dovada cea mai sigură că Dumnezeu este extazul etern, mereu conştient şi reînnoit.

Menţine-ţi aşteptările faţă de viaţă mereu pozitive. Năzuieşte la viaţă cu fericire continuă. Nu lăsa ceea ce posezi să te posedeze, şi nici detaliile neînsemnate ale vieţii umane să invadeze cu hoarde de griji calmul inimii tale. Câştigă putere pentru a te ridica deasupra distragerii prin sorbirea nectarului păcii interioare, dat de mâinile de înger în timp ce tu evoluezi în tăcere spre realizarea Sinelui.

Înţeleptul, chiar dacă este binecuvântat cu prosperitate materială, nu pierde niciodată din vedere adevărul că toate lucrurile sunt efemere.

Nesăbuiţii, care caută împlinirea în această lume imperfectă, nu vor câştiga niciodată decât satisfacţie trecătoare. Căci cel mai delicat şi frumos vis de fericire pământească nu poate decât să se alăture procesiunii solemne care îşi şerpuieşte calea spre crematoriul deziluziei.

Înţelepţii înţeleg natura trecătoare a vieţii. Ei nu pierd timpul construind castele din vise pentru aşteptări zadarnice. În schimb, ei cultivă starea de a nu fi ataşat de experienţele pământului. Când vine moartea, ei găsesc perfecţiunea împlinirii întru Dumnezeu.

De ce continui să dormi?! Nu te scuza că eşti prea ocupat pentru a te gândi la Dumnezeu! Când vei muri, va trebui să îţi părăseşti toate angajamentele imediat, fără niciun fel de scuză sau întârziere. Atunci de ce să nu renunţi la unele preocupări inutile sau gânduri nefolositoare pentru a-ţi face timp pentru Dumnezeu?

Lumea exterioară ia din tine tot ceea ce poate şi te ţine conectat la obiceiuri inutile şi activităţi neproductive. Poate îţi doreşti să fii diferit, dar zi de zi eşti un prizonier, legat de mâini şi de picioare de sfoara obiceiurilor tale. Eşti responsabil pentru tine, iar lumea nu va răspunde pentru faptele tale. Atunci de ce să nu-ţi aduci aminte în fiecare zi de faptul că „cea mai importantă obligaţie este aceea faţă de Dumnezeu"?

Să mănânci, să munceşti şi să mori nu este îndeajuns; animalele fac acelaşi lucru. Foloseşte-ţi darul preţios al raţiunii şi încearcă să-L găseşti. Nu ai nevoie să te duci în pădure, unde alte tentaţii diferite te vor asalta şi te vor cuceri. Locul tău este în lume, acolo unde karma ta te-a pus pentru a-ţi găsi salvarea în slujirea semenilor tăi.

Il poţi găsi pe Dumnezeu în singurătatea camerei tale, unde, în primele ore ale dimineţii sau înainte de a adormi, te aduni pentru meditaţie. Cu mâinile împreunate, spune în minte: „*Tată, Tu eşti omniscient. Tu ştii orice gând al meu. Vorbeşte cu mine. Vreau să aud vocea Ta*." Spune asta în repetate rânduri, până când simţi ceea ce spui. Trebuie să cultivi acest sentiment, să lucrezi pentru el. Repetă rugăciunea din nou şi din nou, până când vei descoperi că inima ta palpită de iubire şi de dorinţă arzătoare pentru Dumnezeu, iar atunci vei primi un răspuns conştient.

Ori de câte ori ai câteva momente libere, roagă-te sincer: „*Tată, vino la mine, descoperă-mi prezenţa Ta omniscientă.*" Nu lăsa pe nimeni să afle rugăciunea ta secretă. Şi, adu-ţi aminte, nu îl poţi cunoaşte pe Dumnezeu dacă alte dorinţe sunt prezente în mintea ta în acelaşi timp. „Să nu ai alţi zei înaintea Mea." Aceasta înseamnă că Dumnezeu nu se va lăsa descoperit dacă gândurile tale pentru El nu sunt îndeajuns de puternice pentru a le distruge pe cele care te distrag.

Atunci când doreşti să-ţi exprimi iubirea faţă de cineva, nu ai nevoie să citezi dintr-o carte de poezii. Iubirea îşi găseşte propriile sale cuvinte, care curg spontan dintr-o inimă trează. Aşadar, roagă- te la Dumnezeu în special prin intermediul cuvintelor tale de iubire şi dorinţă, şi nu ale altora. Nu înceta niciodată să te rogi până când Dumnezeu nu îţi răspunde.

Acţionează de azi înainte cu dorinţa de a-l cunoaşte pe Dumnezeu. Fă acum efortul de a cultiva prietenia cu El, fără să-ţi ignori îndatoririle pământeşti, ci cu gândul că îl vei cunoaşte pe El prin acele îndatoriri şi astfel îi faci pe plac.



Alte lucrări

Autobiografia unui yoghin
Paramhansa Yogananda

Aceasta este o ediţie nouă, cu un material inedit, a unei lucrări clasice de spiritualitate, **Autobiografia unui yoghin**, unul dintre cele mai vândute titluri ale filosofiei orientale din toate timpurile, cu milioane de exemplare vândute, denumită drept una dintre cele mai bune şi mai influente cărţi ale secolului XX.

Această relatare reimprimată după originalul din 1946 este SINGURA care nu are schimbări în text făcute după moartea lui Yogananda.

Ediţia aceasta îmbunătăţită conţine materiale bonus, inclusiv ultimul capitol scris de Yogananda în 1951, cu cinci ani mai târziu după publicarea primei ediţii. Este singura versiune a acestui capitol pusă la dispoziţie fără schimbări după moartea sa.

Yogananda a fost primul maestru yoga din India a cărui misiune a fost să trăiască şi să predea în Occident. Printre primele sale experienţe ale vieţii sunt incluse revelaţiile din copilărie, povestirile vizitelor sale la sfinţii şi maeştrii din India şi învăţăturile despre realizarea Sinelui, puse la dispoziţie cititorului din Occident.

Esenţa cărţii „Bhagavad Gita"

Explicată de Paramhansa Yogananda, aşa cum şi-a adus aminte discipolul său, Swami Kriyananda

Rareori într-o viaţă apare o lucrare clasică de spiritualitate care să aibă puterea să schimbe vieţile oamenilor şi să transforme viitorul generaţiilor. Aceasta este o astfel de carte. **Esenţa cărţii „Bhagavad Gita" explicată de Paramhansa Yogananda** împărtăşeşte gândurile profunde ale lui Paramhansa Yogananda, aşa cum şi le-a amintit unul dintre puţinii săi discipoli direcţi, Swami Kriyananda.

Revelaţia celei mai îndrăgite scripturi indiene se creează dintr-o perspectivă cu totul nouă, arătând semnificaţia sa profund alegorică, dar şi practica foarte utilă. Temele prezentate sunt universale: cum să fii victorios în viaţă prin unirea cu divinul; cum să te pregăteşti de moarte - cel din urmă „examen" al vieţii şi ce se întâmplă după; cum să ieşi triumfător din toate durerile şi suferinţele.

Swami Kriyananda a lucrat cu Paramhansa Yogananda în 1950, în timp ce maestrul îşi completa comentariul. La acea vreme, Paramhansa Yogananda i-a cerut să îi răspândească învăţăturile în toată lumea. Kriyananda declară: „Comentariile lui Yogananda cu privire la Gita sunt cele mai uimitoare, încântătoare şi utile comentarii citite de mine".

Dumnezeu este fiecare dintre noi

Inspirată de Paramhansa Yogananda, scrisă de Swami Kriyananda

Această carte subliniază ceea ce este mai important în învăţăturile lui Yogananda. Dumnezeu este fiecare dintre noi prezintă conceptul unui Dumnezeu şi al unei semnificaţii spirituale care să se adreseze tuturor, de la cel mai mare ateu până la cel mai mare credincios. Scrisă clar şi simplu, fără idei sectante sau dogmatice, cu o mare dorinţă de a contura unitatea tuturor religiilor, această carte este o introducere perfectă pentru drumul tău spiritual.

Paramhansa Yogananda: Colecţia de filme rare

Acest DVD conţine trei scurtmetraje cu faimosul Paramhansa Yogananda, înregistrate în anii "20 şi 30. Fascinantă este combinaţia unică dintre a-l vedea şi a-l asculta pe Yogananda. Este inclus şi un montaj video care arată multe dintre locurile descrise în Autobiografia unui yoghin. Avându-l ca narator pe cel mai apropiat discipol al său, Swami Yogananda, acest film „calcă" pe urmele maestrului în India, arătând întâlnirile sale cu mari sfinţi şi înţelepţi. Conţine multe fotografii rare şi preţioase; acest DVD poate fi considerat o bijuterie spirituală.

Calea

0 căutare a singurei căi care există

Swami Kriyananda (J. Donald Walters)

Calea este povestea emoţionantă a anilor lui Kriyananda petrecuţi alături de Paramhansa Yogananda. Calea completează povestea vieţii sale şi include peste 400 de povestiri nepublicate până acum despre Yogananda, emisarul Indiei spre Occident şi primul maestru yoga care şi-a petrecut cea mai mare parte a vieţii în America.

Modalitatea hindusă de conştientizare
Revelaţia şi simbolurile: o perspectivă esenţială asupra religiei
Swami Kriyananda

Swami Kriyananda aduce cu fineţe ordine în haosul aparent al simbolurilor în momentul când cineva se întâlneşte cu ele, comunicând clar învăţăturile ce se desprind din aceste simboluri. Odată cu concentrarea asupra înţelegerii religiei hinduse, această carte expune şi ideea unei uniuni transcendentale a tuturor religiilor.

Promisiunea nemuririi
învăţătura Bibliei şi Bhagavad Gita
J. Donald Walters (Swami Kriyananda)

Predestinată pentru a deveni o carte fundamentală, Promisiunea nemuririi este cel mai complet comentariu disponibil al unor paralele intre câteva pasaje din Biblie şi Bhagavad Gita, scriptura antică hindusă. Această carte scoate în evidenţă similarităţile dintre aceste două mari scripturi, dându-le viaţă. J. Donald Walters aduce lumină asupra unor pasaje faimoase din ambele cărţi, arătând relevanţa lor practică în viaţa modernă şi potenţialul lor de a ne ajuta pe noi să realizăm transformarea spirituală.

Arta şi ştiinţa Raja Yoga
Swami Kriyananda

Cartea conţine 14 lecţii din care reiese cu succes ştiinţa yoga - un sistem deja verificat pentru realizarea spirituală. Acesta este cel mai bun curs despre yoga şi meditaţie din timpurile noastre. Peste 450 de pagini de text şi fotografii vă vor oferi o prezentare completă şi detaliată a posturilor, filosofiei sale, afirmaţiilor, instrucţiunilor pentru meditaţie şi tehnicilor respiratorii. Sunt incluse de asemenea şi sugestii pentru rutinele yoghine zilnice, informaţii despre o dietă potrivită, reţete şi tehnici alternative de vindecare. Cartea conţine şi un CD audio cu: o sesiune ghidată de poziţii yoga, o meditaţie ghidată şi o conversaţie inspiratoare despre cum să folosiţi aceste tehnici pentru a rezolva multe dintre problemele vieţii de zi cu zi.

Ananda Yoga pentru o conştientizare profundă
Donald Walters (Swami Kriyananda)

Ananda Yoga este sistemul de posturi dezvoltat de Kriyananda, bazat pe instrucţia primită de la Yogananda. Cartea acoperă principiile de bază ale Hatha Yoga, inclusiv poziţiile de relaxare, întinderile şirei spinării, poziţiile de stat şi de răsturnare, toate ilustrate prin fotografii. Cartea include sugestii

pentru exerciţii de rutină de lungimi variate, de la iniţiere până la studiul aprofundat.

Kriyananda incantează Yogananda
Swami Kriyananda

CD-ul este unul rar: îl puteţi auzi pe Swami Kriyananda incantând cântecele spirituale ale gurului său, Paramhansa Yogananda, într-un fel unic şi profund. De-a lungul timpului, incantaţiile au fost un mijloc de a atinge o meditaţie profundă. Cântul devoţional al lui Kriyananda cu siguranţă vă va înălţa spiritul.

AUM: Mantra eternităţii
Swami Kriyananda

Această înregistrare conţine aproape 70 de minute de incantare a lui AUM, cuvântul sanscrit care înseamnă pace şi unitate a spiritului. AUM, vibraţia creativă cosmică, este discutată pe larg de Yogananda în Autobiografia unuiyoghin. Incantată aici de către discipolul său, Swami Kriyananda, această înregistrare este o metodă uşoară de armonizare cu puterea sa cosmică.

Mantra
Swami Kriyananda

Descoperiţi cânturile antice de vindecare din India. De milenii, Gayatri Mantra şi Mahamrityunjaya Mantra au răsunat pe malurile râului Gange. Aceste mantre exprimă dorinţa inimii către pace, înţelepciune şi eliberarea ultimă de toate limitările terestre, reprezentând esenţa oricărei rugăciuni. Ambele mantre sunt incantate în stilul tradiţional sanscrit, acompaniate de sunetul a 120 de tambure.

Meditaţiile metafizice
Swami Kriyananda

Vocea liniştitoare a lui Kriyananda vă conduce în 13 meditaţii bazate pe poezia mistică inspiratoare a lui Paramhansa Yogananda.
Fiecare meditaţie este acompaniată de muzică clasică pentru a vă linişti gândurile şi a vă pregăti pentru stările profunde ale meditaţiei. Include o recitare integrală a poemului lui Yogananda, Samadhi, care apare în Autobiografia unui yoghin. CD-ul este de mare ajutor atât pentru meditaţia serioasă, cât şi pentru cei care sunt la începutul practicii.

Autobiografia unui yoghin - audiobook

De Paramhansa Yogananda, citită de Swami Kriyananda audiobook, capitole selectate, 10 ore Aceasta este o înregistrare a ediţiei originale din 1946 a Autobiografiei unui yoghin, prezentată pe 6 casete. Citită de Swami Kriyananda, aceasta este singura ediţie audio citită de unul dintre discipolii lui Yogananda - cel care l-a cunoscut şi a fost învăţat de acesta. Cartea vorbită se concentrează pe capitolele-cheie şi pe cele mai uimitoare secţiuni ale acestei lucrări clasice.

Crystal Clarity Publishers

Crystal Clarity Publishers vă oferă multe resurse suplimentare pentru a vă ajuta în călătoria voastră spirituală, inclusiv multe alte cărţi, o largă varietate de muzică inspiraţională şi de relaxare compusă de Swami Kriyananda, plus casete video de suport pentru yoga şi meditaţie.

Pentru a solicita un catalog al produselor sau pentru a afla mai multe informaţii, contactati-ne la:

Crystal Clarity Publishers 14618 Tyler Foot Rd. Nevada City, CA 95959
880.424.1055 sau 530.478.7600 Fax: 530.478.7610
clarity@crystalclarity.com www.crystalclarity.com

Ananda în toată lumea

Ananda Sangha, o organizaţie mondială fondată de Swami Kriyananda, oferă sprijin spiritual şi resurse bazate pe învăţăturile lui Paramhansa Yogananda. Există comunităţi spirituale Ananda în Nevada City, Sacramento şi Palo Alto (CA), Seattle, Portland (OR) şi Hopkinton, RI, precum şi un centru de refugiu şi o comunitate europeană în Assisi, Italia şi un centru şi o comunitate în New Delhi, India. Ananda sprijină peste 75 de grupuri de meditaţie din toată lumea.

Pentru mai multe informaţii despre Ananda Sangha, comunităţi sau grupuri de meditaţie aproape de voi, vă rugăm să ne contactaţi la:

530.478.7560

www.ananda.org

Lumina care se dilată

Centrul de refugiu Ananda, „Lumina care se dilată", oferă un program variat, ce ţine un an, de cursuri şi workshop-uri despre yoga, meditaţie şi practica spirituală. Puteţi veni şi pentru o regenerare personală, participând la activităţile în desfăşurare cât de puţin doriţi.

Peisajul frumos şi liniştitor, echipa care vă sprijină şi mâncarea delicioasă vegetariană oferă un mediu ideal pentru o vacanţă spirituală şi cu adevărat semnificativă.

Pentru mai multe informaţii, vă rugăm să ne contactaţi la: 800.346.5350

www.expandinglight.org